

تحضير

تربية رياضية



تحضيردروس

الفصل الدراسى الأول

كشكول تحضير التربية الرياضية
للمرحلة الإعدادية بنات

إعداد

أ / حنان السيد محمود البرلسي

معلم أول أ تربية رياضية

إدارة غرب المحلة الكبرى التعليمية

أ / محمد عبد التواب الحجار

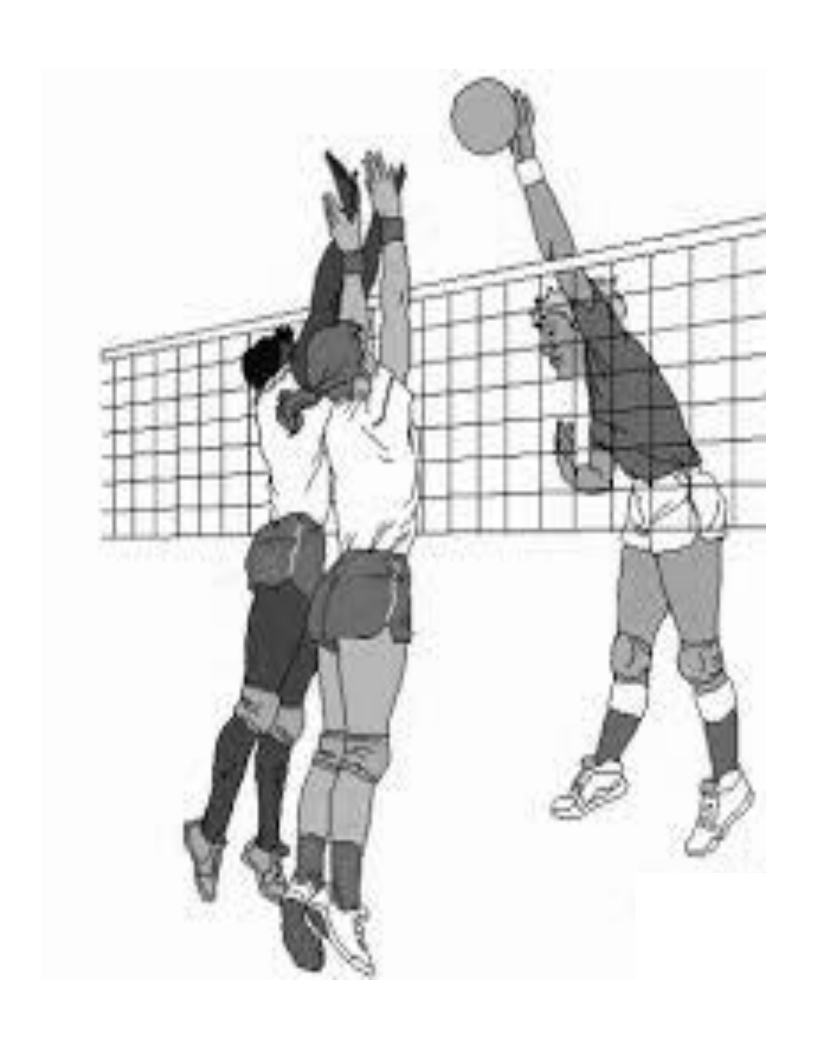
معلم تربية رياضية

إدارة بسيون التعليمية

وزارة التربية والتعليم
مديرية / التربية والتعليم

مدرسة /

دفتر تحضير التربية الرياضية





جدول الحصص /

اليوم	طابور الصباح	الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة	الحصة الرابعة	الحصة الخامسة	الحصة السادسة	الحصة السابعة	الحصة الثامنة
السبت	من الى								
الأحد	من الى								
الاثنين	من الى								
الثلاثاء	من الى								
الأربعاء	من الى								
الخميس	من الى								

معلمة المادة **مدير المدرسة**





بيانات خاصة بالمعلمة

الاسم : ....

المؤهل : ....

تاريخه .... التخصص : ....

عددالحصص :   حصة

سنوات الخبرة: سنوات

الوظيفة علي الكادر: ....

الدرجة المالية :- ....

الحالة الاجتماعية :- ....

رقم التليفون :-............... **الدورات التدريبية:** ....

....

...... **أهم الانجازات الرياضية:**...........

....

......



تمرينات الإعداد البدنى العام

السرعة:ـ

- مطاردة الزميل والجري خلفه كل اثنان يكونان مجموعة لمسافة ٣٠ ٤٠م .
- الحجل السريع بالتبادل .
- العدو من ٢٠ :٣٠ متر .
- العدو في المكان ١٥ ثانية .
- الجرى السريع مع تخطى عائق (عدة عوائق) والرجوع بأقصى سرعة من جانب العوائق .
- نط الحبل بسرعات مختلفة .
- (الوقوف) الجري المتقطع للأمام والجانب .

المرونة :-

- (الوقوف – الوضع أماماً) تباعد القدمين لأقصى درجة .
- (الوقوف – العصا أمام الفخذين) دوران الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل .
- (الوقوف فتحاً) ثني الجذع على الجانبين بالتبادل .
- تمرير الكرات الطبية للزميل خلفاً من فوق الرأس ثم ثنى الظهر خلفاً.
- تمرير كرات طبية للزميل خلفاً بين الساقين مع ثنى الجذع أماماً .
- تمرير كرات طبية للزميل خلفاً من الجانب الأيمن مع لف الجذع يميناً.
- تمرير كرات طبية للزميل خلفاً من الجانب الأيسر مع لف الجذع يساراً.

القوة

- (الوقوف المواجه) دفع الزميل بقوة .
- (الوقوف ظهر لظهر) تبادل رفع الزميل .
- (الوقوف المواجه) دفع الحائط بشدة للأمام .
- (الوقوف المواجه) شد الزميل بقوة .
- (انبطاح مائل) سند الركبة على الأرض ، ثني ومد الذراعين .

- (الرقود) رفع الرجلين زاوية ٤٥ درجة .
- (الوقوف) شد الحبل بين مجموعتين بقوة .

التحمل والجلد الدوري التنفسي :-

- الوثب في المكان ثم الجرى أماماً ثم حجل جانباً يميناً ويساراً ثم الحجل خلفاً .
- نط الحبل في نفس المكان بسرعات مختلفة ومتدرجة فى السرعة وعلى القدمين معاً ثم قدم واحدة ثم القدم الأخرى ثم قدم تلو الأخرى .
- الجري حول الفناء ثلاث دقائق .
- الجري في المكان دقيقتين .
- العدو ٣٠ متر ويكرر ٥ مرات مع الراحة في كل مرة .
- (الوقوف) ثني وفرد الركبة بالتبادل .
- جمع الكرات من الملعب : يقوم اللاعب بجمع عشرة كرات من أركان الملعب بأسرع وقت ممكن .
- شد الحبل بين قاطرتين لمحاولة إسقاط إحداهما للأخرى .
- حمل الكرات الطبية : توضع عشرة كرات طبية عند خط البداية ويقوم كل لاعب بحمل كرة والجرى بها لخط النهاية والعودة بأقصى سرعة لأخذ الكرة الأخرى وهكذا حتى تنتهى كل الكرات .

الرشاقة : ــ

- الجري الزجزاجى بين الكور أو الأقماع .
- الجري حول الملعب مع أداء حركات خداع من آن لأخر .
- (الوقوف) الوثب في المكان مرتين ثم ثني الركبتين على البطن .
- الجري عكس الإشارة .
- (الوقوف) الوثب عالياً مع تغير الاتجاه .
- الوقوف على المشط وعمل لفة في الهواء .
- تمرير كرة طائرة للزميل الخلفى من الأمام للخلف .
- تمرير كرة للزميل الخلفى بالقدمين .

الأهداف العامة للتربية الرياضية

تحقيق النمو المتكامل للطالبة عن طريق :

١. الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام .

٢. تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات المناسبة .

٣. الإعداد البدني العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج في جميع المجالات ومتطلبات الحياة .

٤. تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التي تتناسب والإمكانيات المادية والبشرية .

٥. الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسات الأنشطة الرياضية .

٦. اكتشاف ذوي الكفاءات والمواهب المميزة .

٧. توجيه وتشجيع الطالبات للممارسة الرياضة كهواية لشغل الوقت الحر .

٨. تنمية الثقافة الرياضية من خلال الممارسة للأنشطة الرياضية المختلفة .

الأهداف الإجرائية للتربية الرياضية

١. **الهدف النفس حركى (المهاري):-**

- **أن تكون الطالبة قادرة على الأداء السليم للمهارات الحركية .**
- **أن تؤدي الطالبة المهارات الحركية الأساسية للألعاب الفردية والجماعية .**
- **أن تحقق مستوى مناسب من الأداء المهاري الرياضي الفني والخططي للأنشطة الرياضية .**

٢. **الأهداف المعرفية :-**

- **أن تتعرف الطالبة على أساليب تنمية المهارات الرياضية .**
- **أن تتعرف الطالبة على المعلومات والمعارف والنظريات المرتبطة بالأداء المهاري ، وخطط الألعاب الرياضية .**
- **أن تتعرف الطالبة على عوامل السلامة والأمان خلال الممارسة الرياضية .**

٣. **الأهداف الوجدانية :-**

- **قدرة الطالبة على اكتساب الثقة بالنفس وضبط الانفعالات .**
- **قدرة الطالبة المحافظة على سلوك وآداب الممارسة الرياضية .**
- **قدرة الطالبة على الانتماء للجماعة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .**

الهدف العام للتربية الرياضية للمرحلة الإعدادية

تهدف التربية الرياضية إلى تنمية القدرات الحركية والارتقاء بها من خلال أنشطة موجهة تحقق النمو الشامل المتكامل المتوازن للفرد من جميع الجوانب ، وتسهم فى اكتشاف القدرات والمواهب الرياضية مع الاهتمام بالأنشطة الترويحية التى تسهم فى الممارسة المستمرة والمنتظمة للرياضة حتى تصبح أسلوب حياة

أهداف التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية

١. تحقيق مستويات مناسبة للياقة البدنية لكل طالبة بقدر ما تسمح به قدراتها وإمكانياتها .
٢. تطبيق المهارات الفنية والخططية من خلال المشاركة فى منافسات الألعاب المختلفة .
٣. تنمية القدرات والمهارات الحركية للألعاب الفردية والجماعية الملائمة للمرحلة العمرية .
٤. الارتقاء بمستوى الأداء الحركى .
٥. إكساب الطالبة الثقافة الرياضية بما يتناسب مع المرحلة العمرية .
٦. إكساب الطالبة العادات الصحية والقوامية السلمية .
٧. إكساب الطالبات المهارات الترويحية لاستغلال أوقات الفراغ بصورة ايجابية .
٨. إكساب الطالبات القيم الإيجابية والسلوك الرياضى السليم من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية .
٩. اكتشاف ذو القدرات والمهارات الخاصة والعمل على رعايتهم والوصول بهم إلى مراتب البطولة .
١٠. تمكين ذو الاحتياجات الخاصة من المشاركة فى الأنشطة وفقا لقدراتهم .
١١. تحقيق التكامل بين مناهج التربية الرياضية ومناهج المواد الدراسية الأخرى .
١٢. تنمية الوعى ببعض المفاهيم والقضايا المعاصرة التى لها أثر على حياته بما يتناسب مع المرحلة العمرية .
١٣. تعويد الطالبة على اتباع قواعد الأمان والسلامة .

أهداف التربية الرياضية للصف الأول الإعدادى

بنهاية دراسة منهج التربية الرياضية يتوقع أن تكون الطالبة قادرة على :

١. أن تتعرف على شروط القوام السليم وكيفية المحافظة عليه .

٢. أن تحدد عناصر اللياقة البدنية .

٣. أن تلم ببعض المعارف والمعلومات والقوانين الخاصة بالألعاب المقررة .

٤. أن تؤدى مهارات الألعاب الفردية والجماعية المقررة .

٥. أن تمارس المهارات الحركية الرياضية للأنشطة الرياضية المختارة .

٦. أن تؤدى التمرينات الفنية الإيقاعية بأدوات وبدون أدوات .

٧. أن تؤدى دورها كلاعبة ضمن فريق الألعاب الجماعية .

٨. أن تشعر بالرضا والسعادة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .

٩. أن تقدر المنافسة الشريفة والطموح الرياضي .

١٠. أن تشارك فى أداء مجموعة من التمرينات تسهم فى تطوير عناصر اللياقة البدنية.

١١. أن تشارك في تنظيم وإدارة النشاط الرياضى المدرسى .

أهداف التربية الرياضية للصف الثانى الإعدادى

بنهاية دراسة منهج التربية الرياضية يتوقع أن تكون الطالبة قادرة على :

١. أن تتعرف على بعض التمرينات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية .

٢. أن تتعرف على شروط القوام السليم وكيفية المحافظة عليه .

٣. أن تلم ببعض المعارف والمعلومات والقوانين الخاصة بالألعاب المقررة .

٤. أن تمارس مهارات الألعاب الفردية والجماعية المقررة .

٥. أن تؤدى المهارات الحركية الرياضية للأنشطة الرياضية المختارة .

٦. أن تؤدى التمرينات الفنية الإيقاعية بأدوات وبدون أدوات .

٧. أن تؤدى تمرينات بدنية تسهم فى تطوير الصفات البدنية المناسبة للمرحلة العمرية .

٨. أن تشعر بالرضا والسعادة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .

٩. أن تقدر أداءها وتحترم أداء الآخرين .

١٠. أن تشارك في تنظيم وإدارة النشاط الرياضى المدرسى .

١١. أن تدرك أهمية الهواية الرياضية لشغل وقت الفراغ .

أهداف التربية الرياضية للصف الثالث الإعدادى

بنهاية دراسة منهج التربية الرياضية يتوقع أن تكون الطالبة قادرة على :

١. أن تتعرف على طرق تنمية اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات الرياضية المختلفة .

٢. أن تلم ببعض المعارف والمعلومات والقوانين والمفاهيم المرتبطة بالأداء المهارى والخططى الخاص بالألعاب المقررة .

٣. أن تؤدى مهارات الألعاب الفردية والجماعية المقررة بطريقة صحيحة .

٤. أن تؤدى المهارات الحركية الرياضية للأنشطة الرياضية المقررة بالمنهج .

٥. أن تحقق مستوى مناسب من أداء المهارات الرياضية والخططية .

٦. أن تطبق القواعد والقوانين والخطط لبعض الأنشطة المختارة .

٧. أن تؤدى دورها كلاعبة ضمن فريق الألعاب الجماعية .

٨. أن تشعر بالرضا والسعادة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .

٩. أن تكتسب الثقة بالنفس والقدرة على ضبط الانفعالات .

١٠. أن تهتم بآداب وسلوك النشاط الرياضى .

١١. أن تشعر بالولاء والانتماء للجماعة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .

١٢. أن تكتسب العادات الصحية والقوامية السليمة .

١٣. أن تطبق عوامل الأمان والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضى .

تحضير الصف الأول الإعدادى

توزيع منهج الصف الأول الإعدادى

الفصل الدراسى الأول

الشهر	الوحدة	الأسبوع	اللعبة الفردية	اللعبة الجماعية
			إعداد بدنى عام	
			ألعاب القوى	كرة السلة
أكتوبر			البدء العالى ، العدو (٣٠ م – ٤٠ م - ٥٠ م) حسب المسافة المتاحة	المسك والاستلام من مستويات مختلفة واتجاهات مختلفة
			العدو (١٠٠ م – ٢٠٠ م) ، العدو فى منحنى	التمريرة الصدرية من الثبات ومن الحركة
نوفمبر	الأولى		البدء المنخفض ، العدو من البدء المنخفض لمسافات حسب المساحة المتاحة	التمريرة المرتدة من الثبات ومن الحركة
			التتابع ٤ ×٥٠ ، التسليم والتسلم	التمريرة الخطافية
			التتابع ٤ × ١٠٠	التصويب بيد واحدة من الثبات ومن الحركة
			الوثب الثلاثى	التصويب من الدفع ، التصويب بيد واحدة من الحركة "السلمية "
			الوثب الطويل (طريقة القرفصاء)	تنطيط الكرة مع تغيير السرعة باليد اليمنى و اليد اليسرى
نوفمبر			الوثب العالى بالطريقة السرجية	التنطيط وربطه بالتمرير والتصويب مع حركات القدمين
			الرمى (رمى كرة ناعمة)	المحاورة من الثبات ومن الحركة
	الثانية		دفع ثقل (الجلة - كرة طبية)	المحاورة للمكان الخالى والتصويب من القفز
ديسمبر			تدريبات على الوثب الطويل والوثب العالى والرمى والدفع	بعض القواعد القانونية – تدريبات
			اختبارات التقويم والقياس	التقويم والقياس
يناير			امتحانات الفصل الدراسى الأول وأجازة نصف العام	

توزيع منهج الصف الأول الإعدادى

الفصل الدراسى الثانى

الشهر	الوحدة	الأسبوع	اللعبة الفردية	اللعبة الجماعية
فبراير	الثالثة		كرة اليد	التمرينات الفنية الإيقاعية
			استلام الكرة من مستويات مختلفة (متدحرجة – مستوى الركبة – مستوى الوسط – مستوى أعلى)	الإعداد الخاص
			التمريرة الكرباجية من مستوى الكتف	الحركات الانتقالية " المشي- الجري- الحجل – الوثب "
			التنطيط من الثبات ومن الحركة	
مارس			التصويب من الارتكاز	حركات غير انتقالية "المرجحات - التموجات - الإرتداد "
			الدفاع (دفاع المنطقة ٣:٣)	
			المحاورة وربطها بالحركات السابقة من خلال مواقف اللعب	التقويم والقياس
مارس	الرابعة		دفاع هجوم فردى – دفاع الفريق بتشكيل (١ : ٥)	جملة حركية بدون أدوات
			خداع هجوم فردى – دفاع فردى ضد خداع التمرير	حركات شعبية من البيئة
أبريل			هجوم فريق ضد أحد طرفى التشكيل الدفاعى – قواعد لعب المهاجم على حدود منطقة المرمى	جملة حركية بالأدوات
			حائط صد دفاع (ثلاثى فى مواجهة المرمى – ثنائى على يمين ويسار الملعب)	
			ممارسة اللعبة	بعض القواعد القانونية
			التقويم والقياس	التقييم والقياس
مايو		امتحانات الفصل الدراسى الثانى وأجازة أخر العام		

تحضير دروس

الفصل الدراسى الأول

التاريخ	/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠		
الفصل																		
الحصة																		

أجزاء الدرس

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على عناصر اللياقة البدنية وطريقة الأداء السليم للتدريبات التى تقوم بتنميتها
مهاري	أن تكون الطالبة قادرة على الأداء السليم لتدريبات اللياقة البدنية
وجداني	اكتساب الثقة بالنفس وضبط الانفعالات أثناء الأداء

اعمال ادارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

الجرى عكس الإشارة

تدريبات الإعداد البدنى العام

السرعة:-

- الحجل السريع بالتبادل .
- العدو في المكان ١٥ ثانية .

المرونة :-

- (الوقوف – الوضع أماماً) تباعد القدمين لأقصى درجة .
- (الوقوف – العصا أمام الفخذين) دوران الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل .

القوة

- (الوقوف المواجه) دفع الزميل بقوة .
- (الوقوف ظهر لظهر) تبادل دفع الزميل .

القدرة

- (الوقوف) الوثب أماماً من الثبات .
- (الوقوف) الوثب لأعلى لتعدية مانع (حبل – مقاعد – صندوق) .

التحمل والجلد الدورى التنفسى :-

- الجري حول الفناء ثلاث دقائق .
- (الوقوف) ثني وفرد الركبة بالتبادل .

الرشاقة : -

- الجري الزجزاجى بين الكور أو الأقماع .
- الوقوف على المشط وعمل لفة في الهواء .

التوازن

- (الوقوف) المشي للأمام على أطراف الأصابع .
- المشي للأمام على خط مرسوم بالجير على مشط القدم

الدقة :-

- التصويب بالطوق على هدف (كرة) .
- التصويب بالكرة على هدف (كرة) .

التوافق :-

- ضرب ولقف الكرة على حائط .
- تنطيط الكرة بالقدم على حائط .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – أداء التحية - الإنصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

تنتشر الطالبات في انتشار حر داخل الملعب

وتقوم المدرسة بالإشارة إلى مكان معين في الملعب

وتقوم الطالبات بالجري عكس هذا الاتجاه

النشـــاط التعليـمى والتطبيــقى

الاعـــداد البــــدنى





الصف	الأول	الوحدة/ الأولى	رقم الدرس	١
تاريخ تنفيذ	من..../...../...... الى..../...../......	موضوع الدرس	البدء العالي والعدو ٣٠م - المسك والاستلام من مستويات مختلفة	

أجزاء الدرس

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على(البدء العالى والعدو – المسك والاستلام بكرة السلة) وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الاحماء

لعبـــة صغيـــرة { الجري بالتناوب }

الإعداد البدنـــي

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قوة :- ....
تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

وثبة النجمة

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

البدء العالى ، العدو (٣٠ م – ٤٠ م - ٥٠ م)

كرة السلة

المسك والاستلام من مستويات واتجاهات مختلفة

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

الخطوات التعليمية :-

١- تعليم وضع البدء العالى :
وفيه تقف اللاعبة خلف خط البداية متخذة الوضع أماماً ، وأحد القدمين أماماً ، والجذع منحنى للأمام استعداداً للحظة الإنطلاق .

٢- تعليم تكنيك العدو :-
عن طريق تمرينات الجري الأساسية:

- الجـري علـى الأمشـاط بخطـوات قصـيرة جـداً والهبوط على الكعبين .
- الجري مع تبادل رفع الركبتين عالياً .
- الجري مع تبادل لمس الكعبين للمقعدة .
- الجري بخطوات واسعة .
- الجري متزايد السرعة لمسافات مختلفة .

الخطوات التطبيقية :-

- عمل سباق في العدو بين الطالبات واختيار الفائزات .
- عمل سباق للفائزات لاختيار فائزة واحدة .

الخطوات التعليمية :-

١- عمل نموذج صحيح أمام الطالبات .
٢- إعطاء فرصة الطالبات للأداء وتصحيح الأخطاء .
٣- إعطاء تدريبات للتحكم في الكرة (من الثبات) :
- نقل الكرة من يد لأخرى أمام الصدر - أعلى الرأس - خلف الظهر .
- دوران الكرة حول الرجلين
- دوران الكرة حول الجسم من جهة اليمين أولا ثم من جهة اليسار
- مسك الكرة بعد التصفيق خلفا .
٤- إعطاء تدريبات للتحكم في الكرة (من الحركة) :
- رمي الكرة لأعلى ولقطها مع التقدم أماما ثم خلفا ثم جانبا
- تمرير الكرة من بين الرجلين من الخارج للداخل مع التقدم بالمشى أماما.

الخطوات التطبيقية :- يقسم الفصل إلى مجموعتين

المجموعة الأولي تقف كل طالبتين ظهر لظهر وإحداهما ممسكة بالكرة تقوم باللف ناحية اليمين لتسليم الكرة للطالبة الخلفية ثم تلف ناحية اليسار لاستلام الكرة منها مرة أخرى
المجموعة الثانية وقوف الطالبات كما بالشكل ، الكرة مع الطالبة (١) التى تقوم بلف الجذع جهة الطالبة المجاور(٢) وتسليم الكرة لها فتقوم (٢) بدورها بتسلمها للطالبة التى خلفها (٤) التى تقوم بدورها بلف الجذع ناحية اليمين للطالبة المجاورة (٩) لتسليم الكرة لها وهكذا

الختام

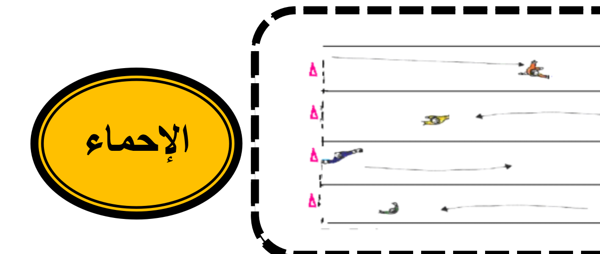
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

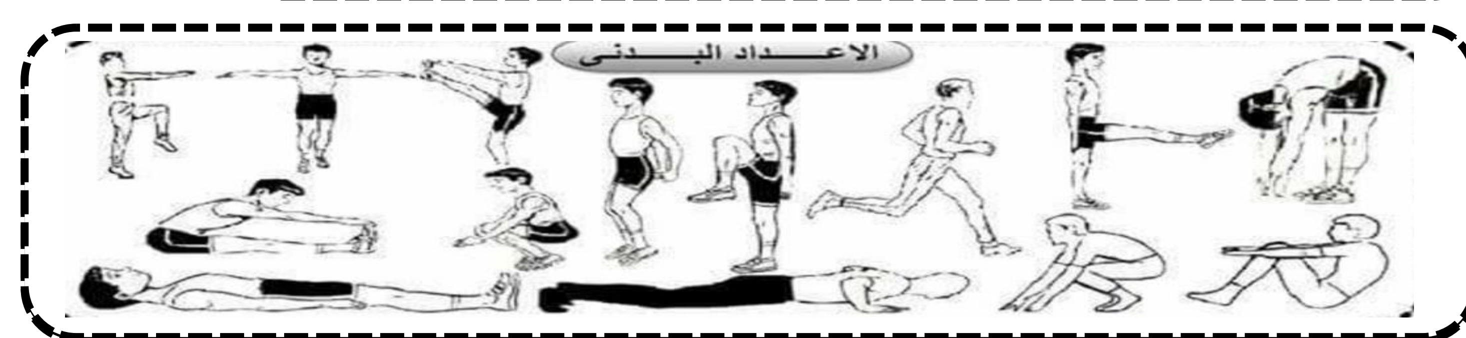
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

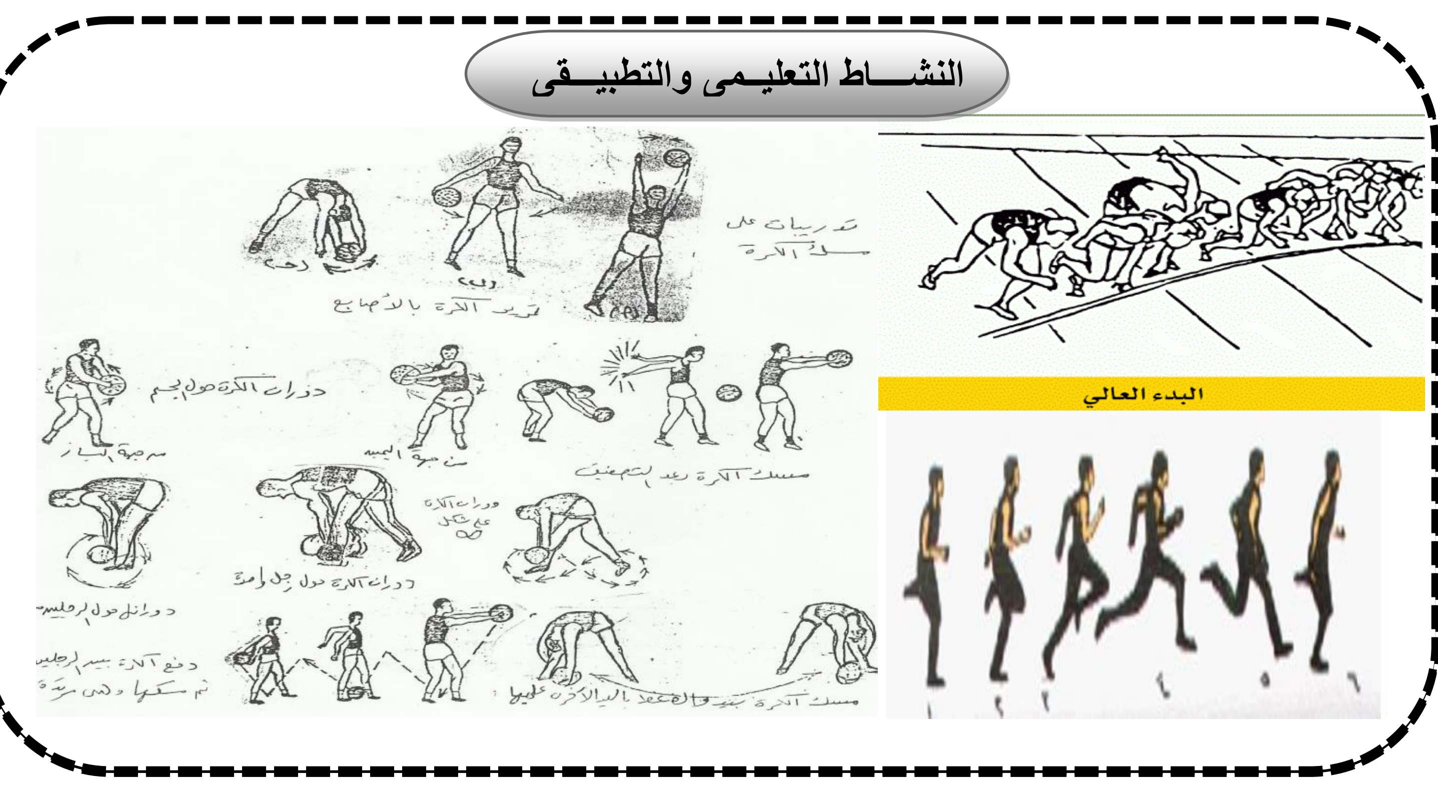
الإحماء

تصطف الطالبات أمام الممرات علي شكل أربع مجموعات ، ثم تعطي المعلمة اشارات مختلفة للانطلاق من أجل قطع مسافة ١٠ م جري والدوران حول العلامة ثم العودة للمس يد الزميلة التى تنطلق مجدداً يفوز الفريق الذي تستكمل أعضاءه المهمة .





النشـــاط التعليـمى والتطبيـــقى



الختام



الصف	الأول	الوحدة الأولي/	رقم الدرس	٢

أجزاء الدرس

تاريخ التنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........	موضوع الدرس	العدو١٠٠و٢٠٠م - التمريرة الصدرية من الثبات والحركة

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على (العدو ١٠٠ و ٢٠٠ م – التمريرة الصدرية بكرة السلة) وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الاحماء

لعبــة صغيــرة { لعبة التخلص من الكرة باليدين }

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

وثبة الفجوة

النشاط التعليمي والتطبيقي

موضوع الدرس

ألعاب قوى

العدو١٠٠م - ٢٠٠م

الخطوات التعليمية :-

١- تعليم تكنيك العدو (تمرينات الجرى الأساسية) .
٢- تعليم المراحل الفني للعدو فى ١٠٠م (مرحلة سرعة رد الفعل - زمن تزايد السرعة – زمن الاحتفاظ بسرعة الحركة – زمن انهاء السباق) .
٣- تعليم العدو فى منحنى (وفيه تتجه القدم اليسرى للداخل للمساعدة في توجيه العدو وكذلك القدم اليمنى حتى يكون الدفع لاتجاه الداخل لمقاومة القوة الطاردة ، الجذع يميل للداخل وتعمل الذراع اليمنى بمدى أكبر من اليسرى ، يرتفع الكتف الأيمن عن الأيسر وتميل الرأس للداخل) .
٤- تعليم المراحل الفنية للعدو ٢٠٠ م (هي نفس المراحل الفنية لسباق ١٠٠م ، والفارق الوحيد هو أن مرحلة تحمل السرعة أطول عن سباق ١٠٠م ، والعدو ٢٠٠ م يتم من أول منحنى المضمار بعكس ١٠٠م الذي يتم في خط مستقيم) .

الخطوات التطبيقية :-

١- عمل سباق في العدو لمسافة قصيرة
٢- عمل سباق في العدو 100 متر بين الطالبات واختيار الفائزات وعمل سباق للفائزات لاختيار فائزة واحدة .

كرة السلة

التمريرة الصدرية من الثبات والحركة مواجه

الخطوات التعليمية :-

١- شرح طريقة الأداء وعمل نموذج .
٢- تمسك الطالبة الكرة وتقوم بعمل دوائر كاملة أمام الصدر .
٣- تواجه الطالبة حائط على بعد ٤م وتمرر إلى الحائط
٤- التمرير بين زميلتين مواجهتين مع زيادة سرعة الأداء مع زيادة المسافة تدريجيا .
٥- التمرير مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع (من وضع تباعد القدمين وثني الركبتين) .
٦- التمرير بين زميلتين مع التقدم للأمام .

الخطوات التطبيقية :- يقسم الفصل إلى مجموعتين

- الوقوف قاطرتان أول طالبة في القاطرة الأولى (١) تمرر لزميلة مقابلة في الجهة المعاكسة ولتكن (ب) وتجري (١) لتقف خلف قاطرتها ، تقوم (ب) بالتمرير للطالبة الأولى بالقاطرة الثانية (٤) التى تقوم بالتمرير مرة أخرى للطالبة التى عليها الدور بالقاطرة الأولى (٢) ثم تجرى لتقف خلف قاطرتها وهكذا كما الشكل المقابل .
- تقف الطالبات في قاطرتين متقابلتين المسافة بينهما ٣ م تمرر الطالبة الأولى في القاطرة (١) للطالبة الأولى في القاطرة (٢) ثم تجري وتقف خلف القاطرة (٢) وهكذا حتى ينتهي التمرين .

الختام

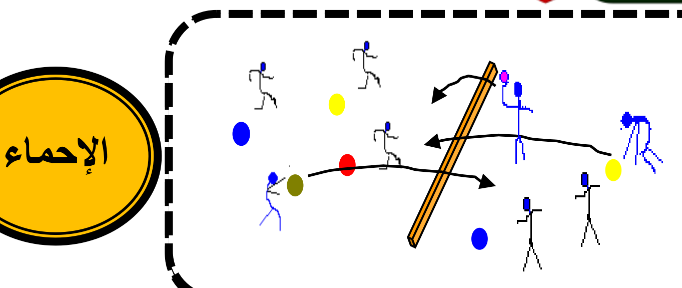
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

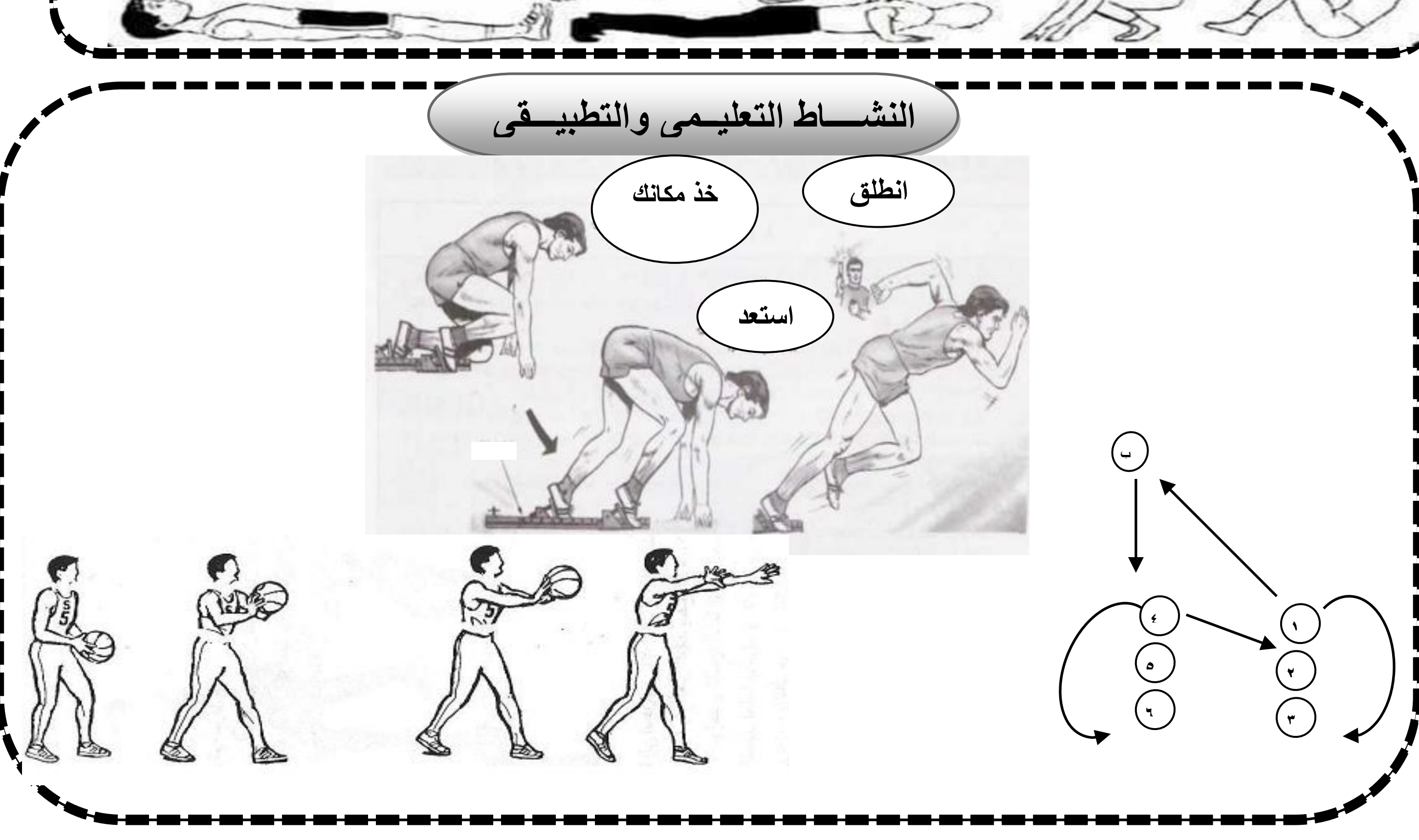
الإحماء

يقسم الفصل إلى فريقين – يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة أي كرة تصل إليه من الفريق .

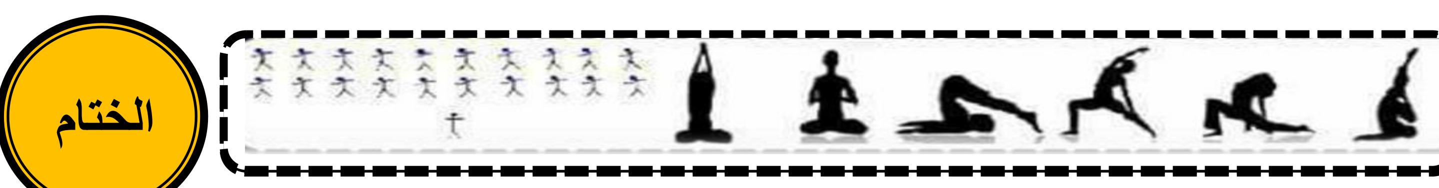




النشـــاط التعليـمى والتطبيــقى



الختام



الصف | الأول | الوحدة/ الأولي | رقم الدرس | ٣

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ | من ...../...../........ الى ...../...../........ | موضوع الدرس | العدو من البدء المنخفض - التمريرة المرتدة من الثبات والحركة

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على العدو من البدء المنخفض والتمريرة المرتدة من الثبات والحركة وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { سباق الدحرجة }

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

الوثب الحصانى

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

البدء المنخفض ، العدو من البدء المنخفض حسب المساحة المتاحة

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم البدء المنخفض من أوضاع مختلفة :-
- الانبطاح مع رفع الذراعين عالياً، ثم النهوض للعدو بأقصى سرعة .
- عمل التمرين السابق ولكن من وضع الرقود على الظهر .
- عمل التمرين السابق ولكن من وضع الرقود على أحد الجانبين .

٢. عمل نموذج صحيح لوضع (خذ مكانك) ووضع (استعد)
٣. ترك فرصة للطالبات لأداء وضع (خذ مكانك) ثم الانتقال لوضع (استعد) وعلى المعلمة تصحيح الأخطاء .
٤. تعليم الانتقال من وضع (استعد) إلى عملية الانطلاق نفسها والتدرج في السرعة مع الاهتمام بالنقاط الفنية .

الخطوات التطبيقية :-

- من الوقوف وعند سماع المعلمة تقول "خذ مكانك " تقوم الطالبات بالتنفيذ ثم تعطى المعلمة إشارة أخرى للوقوف مرة أخرى .
- تقوم المعلمة بإعطاء تعليماتها للطالبات بعمل مراحل البدء المنخفض "خذ مكانك ـ استعد " ثم انطلق وتجرى الطالبات للأمام مسافة قصيرة ثم تعطى المعلمة إشارة أخرى بالصافرة للعودة لأماكنهم مرة أخرى .
- عمل سباق فى العدو بين الطالبات واختيار الفائزات

كرة السلة

التمريرة المرتدة من الثبات والحركة

الخطوات التعليمية :-

١- شرح طريقة الأداء وعمل نموذج
٢- تقوم الطالبة بترك الكرة تسقط ثم تنثني لمسكها عقب ارتدادها من الأرض .
٣- التمرير بين زميلتين مواجهتين مع زيادة سرعة الأداء.
٤- التمرير مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع (من وضع تباعد القدمين وثني الركبتين)
٥- التمرير بين زميلتين مع التقدم للأمام .

الخطوات التطبيقية :- يقسم الفصل إلى مجموعتين :

١. تقف الطالبات في صفين متواجهين المسافة بينهما ٦ م ، والمسافة بين كل طالبة وآخرى بالصف ٢م تمرر الطالبة الأولى في الصف الأول (١) للطالبة الأولى في الصف الثاني (٢) ، تمرر (٢) للطالبة (٣) في الصف المقابل وهكذا. كما بالشكل المقابل.
٢. تقف الطالبات في قاطرتين تقوم القاطرة الأولى بعمل تمريرة صدرية والقاطرة الثانية "المستقبلة" بعد استلامها للكرة تردها للقاطرة الأولى بتمريرة مرتدة حتى ينتهي التمرين ثم يتم تبادل عمل القاطرتين كما يلي :-
٣. تمرر الطالبة الأولى في القاطرة (١) للطالبة الأولى في القاطرة (٢) تمريرة صدرية ثم تجري وتقف خلف القاطرة (٢)
٤. تقوم الطالبة الأولى في القاطرة(٢)برد الكرة بتمريرة مرتدة للطالبة رقم ٢ في القاطرة (١)ثم تجري لتقف خلف القاطرة (٢) وهكذا حتى تنتهي القاطرتان .

الختام

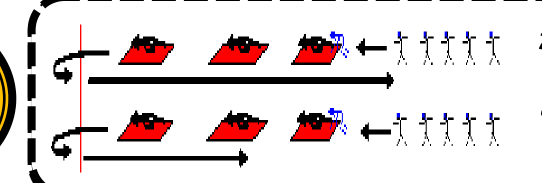
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

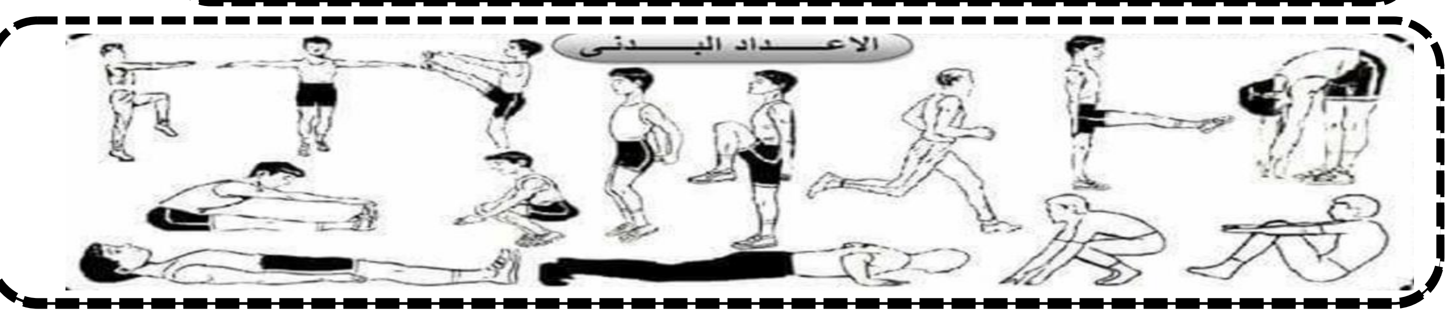
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

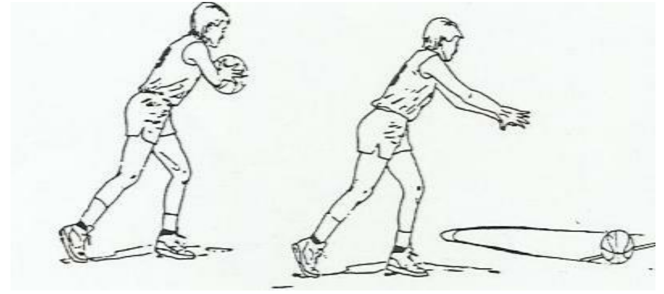
الإحماء

يقسم الفصل الي أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جمباز منفصلة عن الأخري عند سماع الصافرة تجري الأولى من كل قاطرة للدحرجة علي المراتب حتي نهاية السباق ثم العودة إلي القاطرة والفائزة من تنتهي أولاً

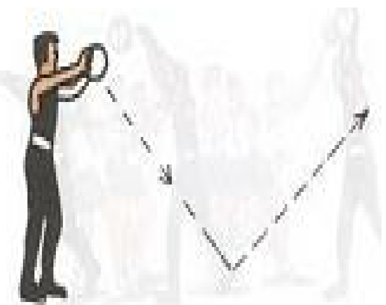


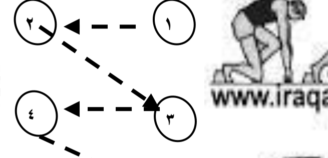


النشـــاط التعليمي والتطبيقي

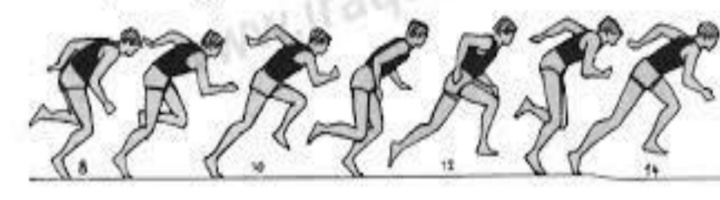












الختام



أجزاء الدرس

الصف	الأول	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٤
تاريخ التنفيذ	من ....../...../........ الى ....../...../........	موضوع الدرس	التتابع ٤ ×٥٠ – التمريرة الخطافية	

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على التتابع ٤×٥٠ والتمريرة الخطافية بكرة السلة وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعى والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

الاحماء

أعمال ادارية :- نزول الطالبات الى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

لعبة صغيرة { سباق نقل الكرات}

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

وثبة المقص

النشاط التعليمي والتطبيقي

موضوع الدرس

ألعاب قوى

التتابع ٤ ×٥٠ ، التسليم والتسلم

كرة السلة

التمريرة الخطافية

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم المبتدأة باستخدام التتابعات الصغيرة التي تبدأ فيها بعد انتهاء الزميلة من أداؤها (التتابع الزجزاجي) .

٢. تعليم التسليم والتسلم من الوقوف ثم من المشي ثم من الجري الخفيف ثم من الجري السريع وتصحيح الأخطاء .

٣. التركيز على إتقان الطريقة البصرية .

٤. توزيع أفراد الفريق حسب إمكانيتهم .

الخطوات التطبيقية :-

يقسم الفصل إلى فرق تتابع كل مجموعة مكونة من أربع طالبات يقوم كل فريق على حدة بعمل التتابع وفي النهاية تحدد أحسن الفرق .

الخطوات التعليمية :-

١- شرح طريقة الأداء وعمل نموذج .

٢- تواجه الطالبة بكتفها الحائط على بعد ١,٥م وتمرر للحائط .

٣- التمرير بين زميلتين متواجهين بينهم ٢م مع المسافة تدريجيا

٤- التمرير مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع(من وضع تباعد القدمين وثني الركبتين) .

٥- التمرير بين زميلتين بينهم منافس سلبى ثم ايجابى .

الخطوات التطبيقية :- يقسم الفصل إلى مجموعتين

المجموعة الأولى

قاطرتين متقابلتين المسافة بينهما ٤م تجرى الطالبة الأولى في القاطرة الأولى وهى (١) لتستلم الكرة من الطالبة (٧) ثم تمرها للطالبة (٨) ثم يجرى (١) ليقف خلف القاطرة الثانية ثم يجري الطالب (٤) لتستلم الكرة من (٨) لتمررها للطالبة (٧) ثم تجرى (٤) وتقف خلف القاطرة الأولى وهكذا كما بالشكل المقابل .

المجموعة الثانية

الوقوف ٤ قاطرات كل قاطرة على ركن من أركان الملعب ، الطالبة (١) تمرر الكرة لـ (٤) ثم تجرى تجاه(٤) لتستلم الكرة منها مرة ثانية ثم تمررها لـ (٧) وتجرى لتقف خلف قاطرة الطالبة(٧) ، تجرى (٤) تجاه (٧) لتستلم الكرة منها ثم تمررها لـ (١٠) وتجرى لتقف خلف قاطرة الطالبة (١٠) ثم تجرى (٧) تجاه (١٠) لتستلم الكرة منها وتمررها لـ (٢) وتقف خلف قاطرة الطالبة (٢) وهكذا كما بالشكل المقابل .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

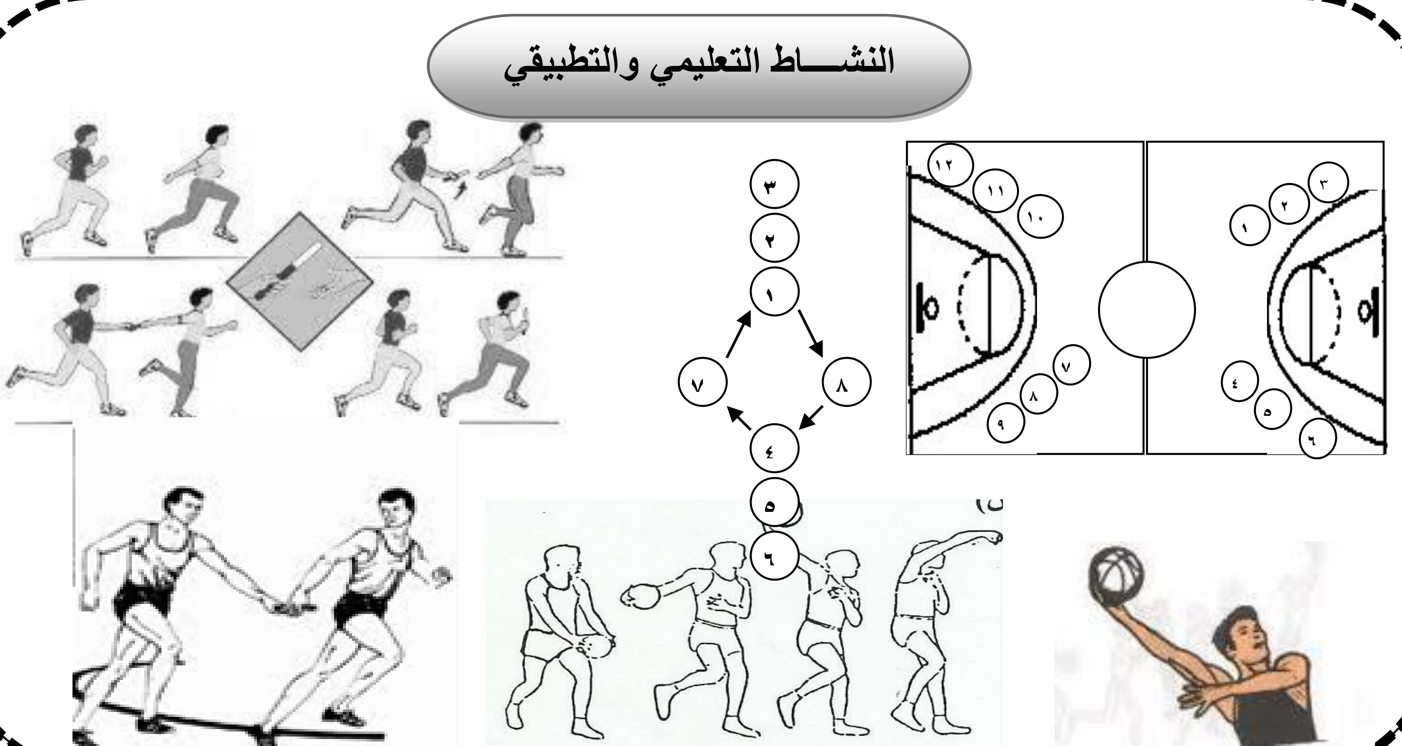
إخـــراج الدرس

الإحماء

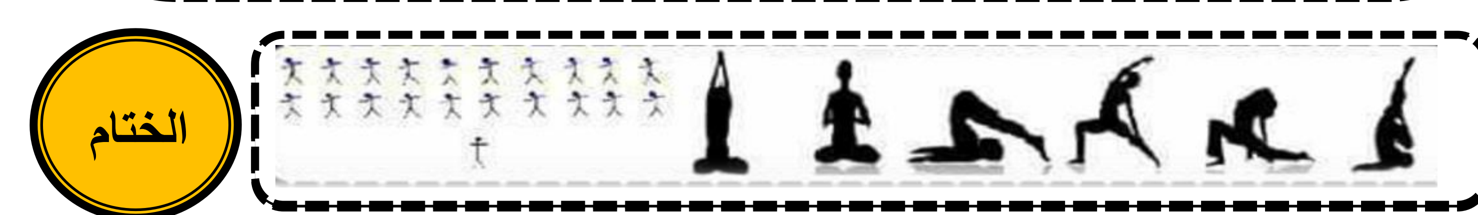
يقسم الفصل الي أربع قاطرات يقفن علي خط البداية وأمام كل قاطرة سلة من الكرات وفي المنتصف مقعد سويدي بعد الصافرة تجري الأولى من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجري فوق المقعد السويدي مع الاتزان ونقلها إلي السلة الأخري الموجودة علي خط النهاية ثم العودة. وهكذا حتي نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهى أولاً



النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



الصف | الأول | الوحدة/ الأولي | رقم الدرس | ٥

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ | من....../...../...... الى....../...../...... | موضوع | التتابع ٤ × ١٠٠ - التصويب بيدة واحدة من الثبات

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على التتابع ٤ × ١٠٠ - والتصويب بيدة واحدة من الثبات وطريقة الأداء السليم
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { الجري الحر }

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

الوثبة المفرودة

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقى

موضـــوع الدرس

ألعاب قوي
التتابع ٤ × ١٠٠

.. الخطوات التعليمية :-

١. تعليم المبتدأة باستخدام التتابعات الصغيرة التي تبدأ فيها بعد انتهاء الزميلة من أداؤها (التتابع الزجزاجي) .
٢. تعليم التسليم والتسلم من الوقوف ثم من المشي ثم من الجري الخفيف ثم من الجري السريع وتصحيح الأخطاء .
٣. التركيز على إتقان الطريقة البصرية .
٤. توزيع أفراد الفريق حسب إمكانيتهم .

الخطوات التطبيقية :-

يقسم الفصل إلى فرق تتابع كل مجموعة مكونة من أربع طالبات يقوم كل فريق على حدى بعمل التتابع وفي النهاية تحدد أحسن الفرق .

كرة السلة
التصويب بيدة واحدة من الثبات

.. الخطوات التعليمية :-

١- عمل نموذج صحيح .
٢- عمل الوضع الابتدائي للتصويب والتصحيح .
٣- تقف الطالبات في صفين متواجهين حيث تتسلم الطالبة الكرة من الزميلة المواجهة وتقوم بأخذ وضع الاستعداد للتصويب.
٤- التدريب السابق على أن تصوب الطالبة الكرة بعد أخذ الوضع الابتدائي تبعا لإشارة المعلمة في اتجاه الزميلة المواجهة .
٥- تقف الطالبات مواجهات للسلة على مسافة ٥م تصوب كل منهما مع إشارة المعلمة وبعد التأكد من أخذ الوضع الابتدائي الصحيح .
٦- تتسلم الطالبة الكرة من زميلة مواجهة وتقوم بالتصويب .
٧- التصويب عقب استلام كرة من الجانب .
٨- التصويب من مسافة بعيدة فى وجود خصم سلبي ثم ايجابي .

الخطوات التطبيقية :- يقسم الفصل إلى مجموعتين

المجموعة الأولى

تقف الطالبات صف على خط الرمية الحرة مواجهات السلة ، وتقف إحدى الطالبات تحت السلة ، كل طالبة في الصف تقوم بالتصويب على السلة في دورها وتستلم الطالبة التى تحت السلة الكرة المرتدة من الهدف لتمررها إلى الطالبة التى عليها الدور

المجموعة الثانية

نفس تمرين المجموعة الأولى غير أن الطالبة تحت السلة بعد استلام الكرة المرتدة تحاور بها للوصول للطالبة التى عليها الدور وتمررها لها .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

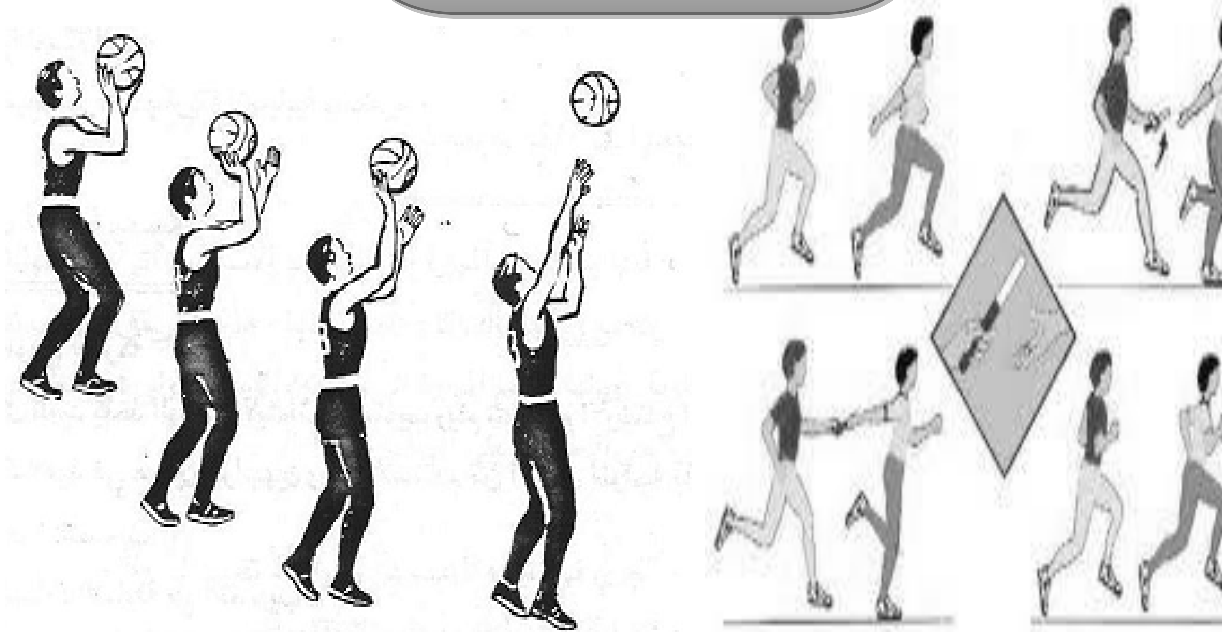
الإحماء

تجري الطالبات في الملعب وعند سماع

الصافرة تقفن على رجل واحدة



النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام

أجزاء الدرس	الصف	الأول	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	٦
	تاريخ تنفيذ	من...../...../....... الى...../...../.......	موضوع الدرس	الوثب الثلاثى – التصويب (بالدفع - بيد واحدة من الحركة " السلمية")	

أهداف الدرس		
	معرفي	أن تتعرف الطالبة على الوثب الثلاثى - التصويب بيدة واحدة من الحركة وطريقة الأداء السليمة
	مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
	وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { صيد الحمام }

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

الوثبة الطائرة

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

الوثب الثلاثى

كرة السلة

التصويب (من الدفع – بيد "السلمية")

الخطوات التعليمية :-

١. اكتشاف قدم الارتقاء :- الوثب لأعلى على قدم واحدة من اقتراب قصير ٥ : ٧ خطوات والهبوط على القدم الحرة .
٢. شرح المهارة وعمل نموذج صحيح .
٣. التدريب على كل جزء من المهارة على حدى ثم ربط الأجزاء مع بعضها .
٤. أداء الوثب الثلاثى من المشى .
٥. أداء الوثب الثلاثى مع تحديد علامات لتحديد أجزاء الوثبة
٦. أداء الوثب الثلاثى بعد اقتراب ٣ خطوات .
٧. أداء الوثب الثلاثى بعد اقتراب ٩ خطوات .
٨. أداء الوثب الثلاثى بالاقتراب الكامل مع تزايد السرعة فى مرحلة الاقتراب .

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات في الوثب الثلاثى بين المجموعات وتحديد الفائزة الأولى لكل مجموعة .

الخطوات التعليمية :-

١. الوقوف) مسك الكرة باليد اليمنى والتصويب إلى أعلى ، ثم نفس التمرين مع رفع الركبة إلى أعلى أثناء التصويب .
٢. استلام كرة هابطة من السلة ثم تصويبها بنفس اليد مرة أخرى .
٣. عمل محاورة باليد اليمنى ثم مسك الكرة والتصويب إلى أعلى مع رفع الركبة ثم الاستلام والتكرار .

الخطوات التطبيقية :-

قاطرتين مواجهتين لخط الرمية الحرة ، وتقف طالبة على خط الرمية الحرة ، الكرة مع الطالبة (٤) تمررها للطالبة (٧) ثم تقطع (٤) يسار(٧) في حين ذلك تقطع (١) يمين (٧) وتستلم تمريرة من (٧) لتصوب على الهدف وتجرى لتقف خلف قاطرتها بينما (٤) تستلم الكرة المرتدة من السلة وتمررها لـ (٥) وتجرى لتقف خلف قاطرتها . وهكذا كما بالشكل المقابل

الختام

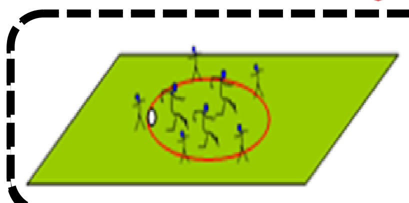
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

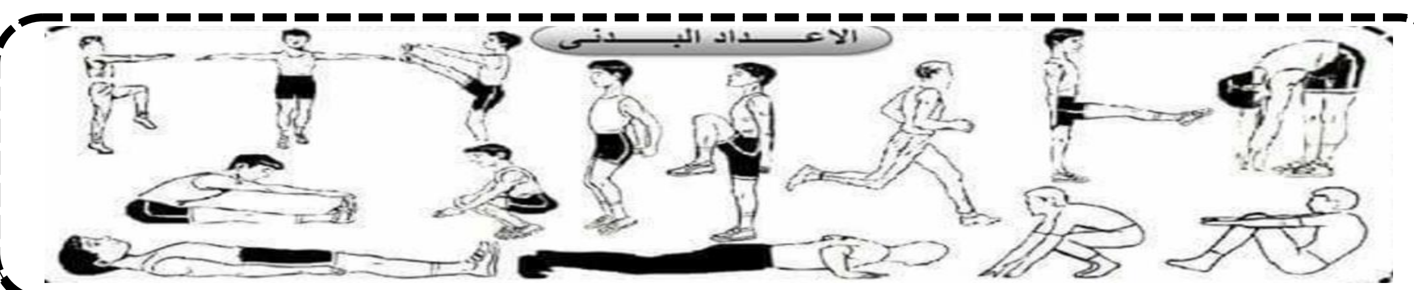
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

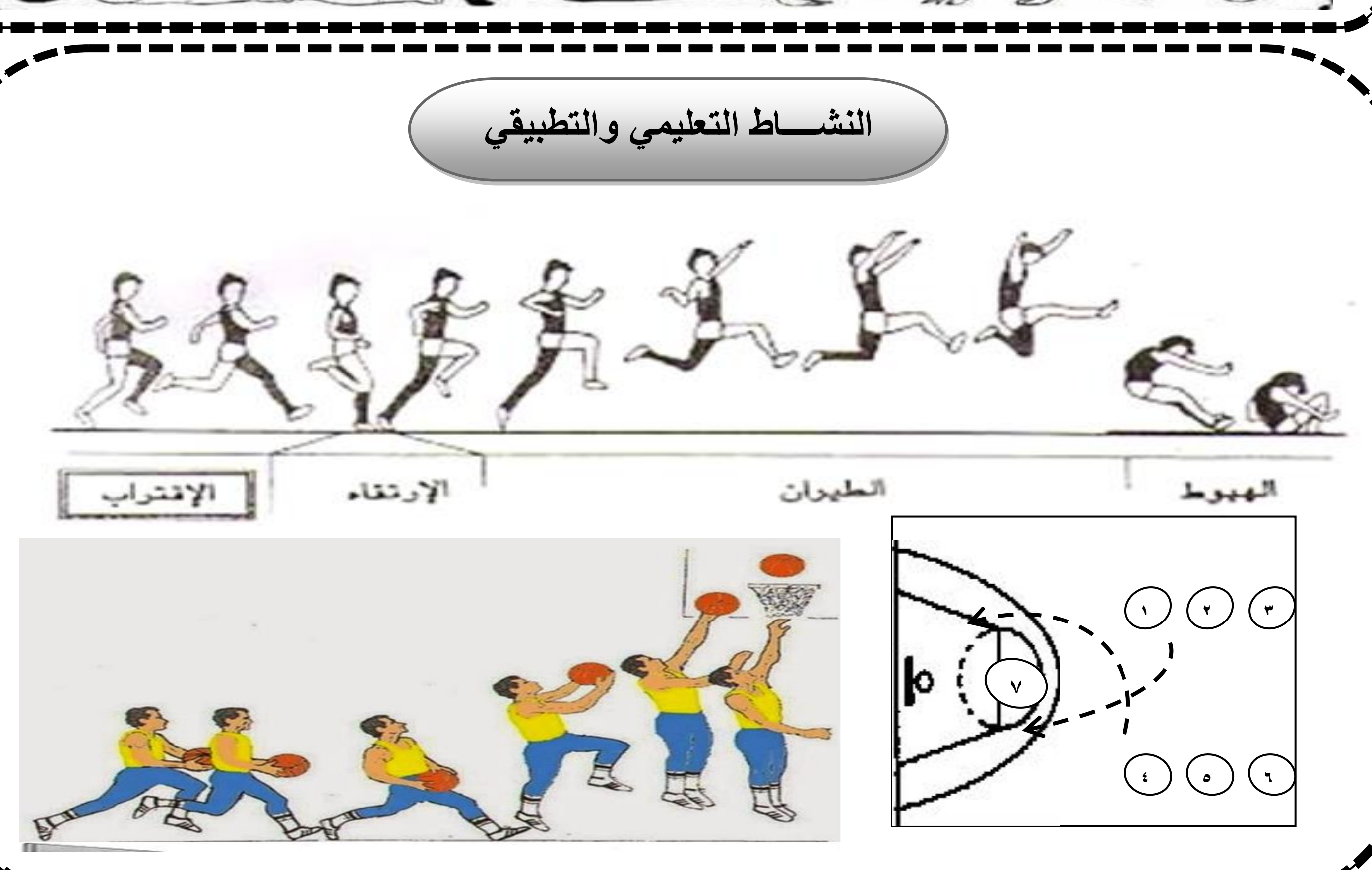
الإحماء

يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام
والقسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب
بأن يصوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام
ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى أخر الحمام ويكون هو الفائز .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



الصف	الأول	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	١

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ — من ....../....../........ الى ....../....../........

موضوع الدرس: الوثب الطويل (القرفصاء) - تنطيط الكرة مع تغيير السرعة باليدين

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على الوثب الطويل (القرفصاء) - تنطيط الكرة مع تغيير السرعة باليد اليمنى واليسرى والأداء السليم
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { لعبة التخلص من الكرة }

الإعداد البدنـــي

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

المرجحة البندولية للذراعين

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى
الوثب الطويل (طريقة القرفصاء)

الخطوات التعليمية :-

١. اكتشاف قدم الارتقاء :- الوثب لأعلى على قدم واحـدة مـن اقتـراب قصـير ٥: ٧ خطـوات والهبوط على القدم الحرة .
٢. الوثـب لأعلـى مـع الهبـوط علـى القـدمين متباعدتين .
٣. التمرين السابق مع إطالة مسافة الاقتراب .
٤. الاقتراب ثلاث خطوات ثم تعدية مانع موجود في بداية الحفرة .
٥. الاقتـراب ٩ خطـوات والارتقـاء والهبـوط بالحفرة .

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات في الوثب الطويل بين المجموعات وتحديد الفائزة الأولى لكل مجموعة .

كرة السلة
تنطيط الكرة مع تغيير السرعة باليد اليسرى واليمنى

الخطوات التعليمية :-

١- شرح مبسط لأهمية تنطيط الكرة .
٢- أداء نموذج للتنطيط .
٣- أداء المهارة من وضع الجلوس الطويل فتحاً والتنطيط يتم بين الرجلين .
٤- أداء المهارة من الثبات ثم من المشي ثم من الجري .
٥- التنطيط من الجري بعد استلام كرة من الزميلة .

الخطوات التطبيقية :-

تقف الطالبات قاطرات خلف الحد النهائى التنطيط فـى المكان ومع اشارة المعلمة التنطيط بالمشى بطول الملعب وعند الاشارة يتم تغير الاتجاه للخلف والتنطيط بالجرى السريع .

الختام

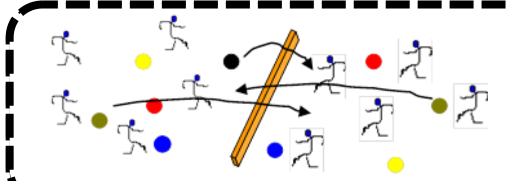
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

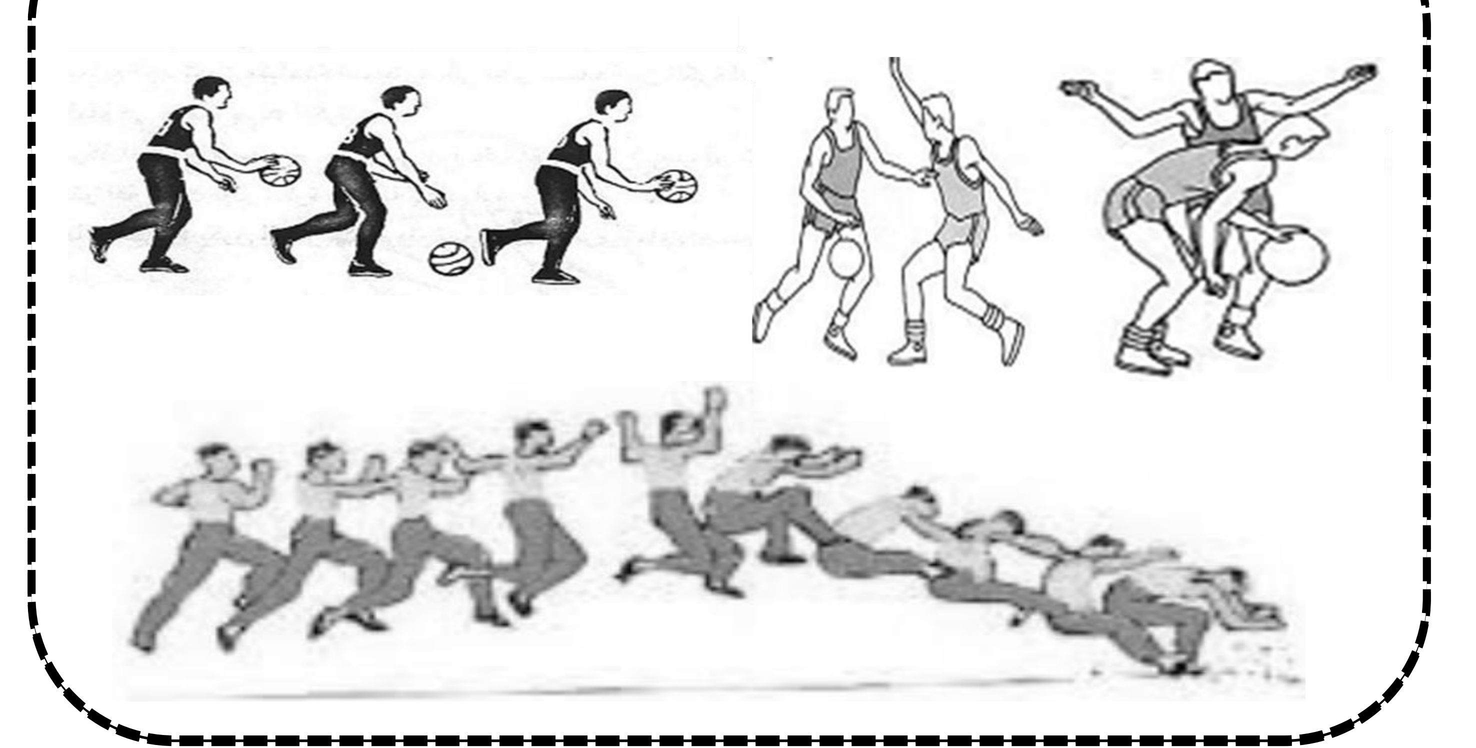
الإحماء

يقسم الفصل إلى فريقين – يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة أى الكرة تصل





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام

الصف	الأول	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	٢
تاريخ تنفيذ	من ..../...../........ الى ..../...../........	موضوع الدرس	الوثب العالى "السرجية"- تنطيط الكرة مع ربطها بالتمرير	

أجزاء الدرس

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على الوثب العالى "السرجية"- تنطيط الكرة مع ربطها بالتمرير والتصويب والأداء السليم
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبة صغيرة { تتابع الحجل }

الإعداد البدنى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

المرجحة الأفقية للذراعين

النشاط التعليمي والتطبيقي

موضوع الدرس

ألعاب قوى

الوثب العالى " بالطريقة السرجية "

كرة السلة

تنطيط الكرة مع ربطها بالتمرير والتصويب مع حركات القدمين

الخطوات التعليمية :-

١. تحديد قدم الارتقاء ثم الجري والارتقاء للمس أداة معلقة .
٢. ربط الاقتراب بالارتقاء (العدو ثم الوثب على قدم واحدة لتعدية حاجز) .
٣. عمل المهارة على عارضة منخفضة .
٤. عمل المهارة على العارضة بالارتفاع المطلوب .

الخطوات التطبيقية :-

يقف الفصل في قاطرة وعلى بعد مناسب من العارضة وتقوم كل طالبة بأداء المهارة على حدى

الخطوات التعليمية :-

١- فكرة سريعة عن التنطيط والتمرير والتصويب .
٢- شرح مهارة التوقف فى عدة وعدتين .
٣- تنطيط الكرة وعند سماع الاشارة أداء التوقف .
٤- شرح الارتكاز وكيفية تغيير الاتجاه .
٥- الارتكاز الأمامي في المكان بالكرة بعد التوقف واستلام الكرة من زميلة .
٦- الارتكاز الخلفي في المكان بالكرة بعد التوقف واستلام الكرة من زميلة .
٧- بعد استلام كرة من زميلة التقدم مع التنطيط ثم التوقف وأداء التصويب .

الخطوات التطبيقية :-

الوقوف قاطرة كما بالشكل (١) تستلم الطالبة الأولى بالقاطرة تمريرة من زميلتها على الحد الجانبى ثم تجرى أماماً مع تنطيط الكرة ثم تغيير اتجاهها أمام عوائق ثم التوقف في عدتين وتؤدى حركة ارتكاز أمامية والتصويب ثم الدوران والعودة إلى القاطرة .

الختام

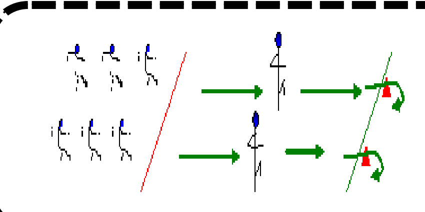
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

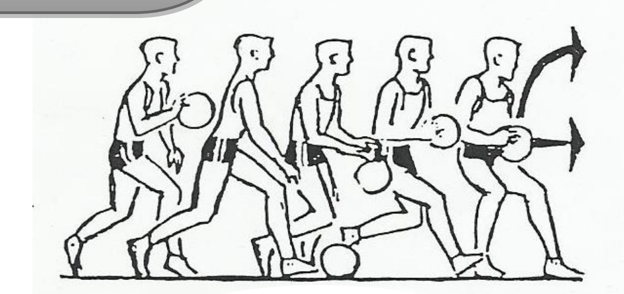
الإحماء

يقسم الفصل لأربع قاطرات متساوية تقف خلف خط البداية ،
وعند سماع الصافرة تحجل الأولى من كل قاطرة لخط النهاية والعودة للمس الطالبة
الثانية في القاطرة والتتابع حتى أخر طالبة والقاطرة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة



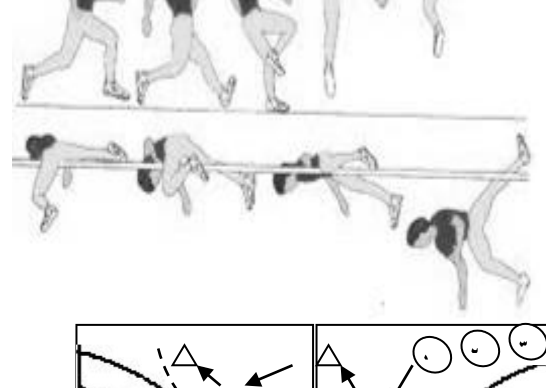


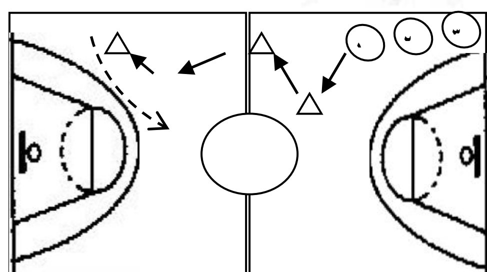
النشـــاط التعليمي والتطبيقي




التوقف فى خطوتين







الختام



الصف	الأول	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٣

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ	من...../...../........ الى...../...../........	موضوع الدرس	الرمى (كرة ناعمة) – المحاورة من الثبات ومن الحركة

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على الرمى (كرة ناعمة) – المحاورة من الثبات ومن الحركة وطرق الأداء السليم
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة سباق مسك الكرة

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

التموجات بالذراع وبالذراعين

النشـــاط التعليمـــي والتطبيقـــى

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

الرمى (رمى كرة ناعمة)

الخطوات التعليمية :-

١. شرح طريقة الأداء الصحيحة .
٢. عمل نموذج صحيح .
٣. عمل المهارة باستخدام كرة هوكي أو كرة تنس .
٤. عمل المهارة من الثبات .
٥. عمل المهارة بعد الاقتراب ثلاث خطوات .
٦. عمل المهارة بعد الاقتراب خمس خطوات.

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات بين الطالبات في الرمي واختيار الفائزة الحاصلة على أحسن مسافة .

كرة السلة

المحاورة من الثبات ومن الحركة

الخطوات التعليمية :-

١- شرح طريقة الأداء وعمل نموذج
٢- جلوس نصف جثو، وضع الكرة أماماً على الأرض ثم التنطيط بالأصابع .
٣- تباعد القدمين وتقدم القدم اليسرى المحاورة مع فرد الركبتين نصفا بعد ارتداد الكرة من الأرض ، ووضع الذراع اليسرى مثنية أمام الجسم لحماية الكرة
٤- المحاورة في المكان وتغيير ارتفاع الكرة مع إشارة المعلمة
٥- المحاورة باليد اليسرى
٦- الجري حول الملعب مع التصفيق عند لمس القدم اليسرى للأرض
٧- المحاورة باليد اليمنى مع الجري ومراعاة دفع الكرة بالأصابع
٨- المحاورة مع التقدم للأمام والنظر للمعلم ثم تغيير اتجاه الجرى مع إشارة المعلمة.
٩- المحاورة في المكان مع تغيير وضع الكرة من الجانب الأيمن ثم للأيسر بتغيير اليد .

الخطوات التطبيقية :-

الوقوف قاطرتين كما بالشكل تقوم الطالبة (١) بالمحاورة للأمام حتى تصل بمحاذاة القاطرة الثانية ثم تمرر للطالبة (٤) ثم تجرى (١) لتقف خلف القاطرة الثانية تقوم(٤) بالمحاورة للأمام حتى تصل بمحاذاة القاطرة الأولى وتمرر الكرة للطالبة (٢) ، ثم تجرى (٤) للوقوف خلف القاطرة الأولى وهكذا

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

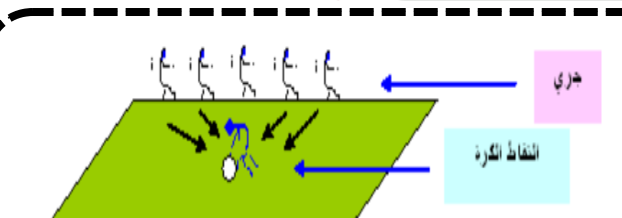
إخـــراج الدرس

الإحماء

تجري الطالبات حول الملعب وفى منتصف الملعب كرة

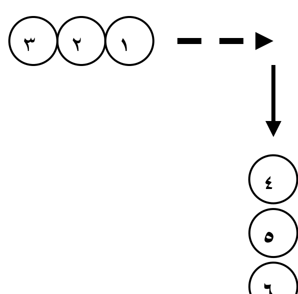
وعند سماع الصافرة تجري الطالبة نحو الكرة لمسكها

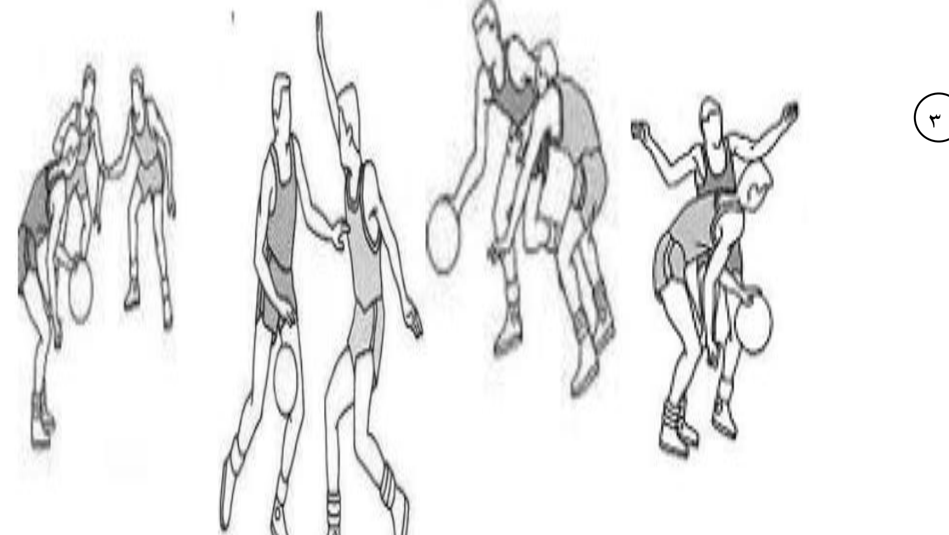
والطالبة التي تصل أولاً تصبح هى الفائزة





النشـــاط التعليمي والتطبيقي





الختام



أجزاء الدرس	الصف: الأول — الوحدة/ الثانية — رقم الدرس: ٤
تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........
موضوع الدرس	دفع ثقل - المحاورة للمكان الخالى والتصويب من القفز

أهدافُ الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على دفع ثقل "جلة" - المحاورة للمكان الخالى والتصويب من القفز والأداء السليم
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة   تعدية الحواجز

الإعداد البدنــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

الحجل

النشـاط التعليمـي والتطبيـقي

موضــوع الدرس

ألعاب قوى

دفع ثقل "جلة – كرة طبية "

كرة سلة

المحاورة للمكان الخالى والتصويب من القفز

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم كيفية حمل الأداة ثم التصويب على هدف ثم دفعها لأبعد مسافة .
٢. نقل الأداة من يد لأخرى من الوقوف .
٣. رمي الأداة لأعلى باليد اليمنى ولقفها باليد اليسرى مع ثني الركبتين أثناء الدفع وأثناء الالتقاط .
٤. دفع الأداة من الثبات باليدين بمواجهة مقطع الرمي .
٥. (الوقوف فتحاً) ترك الأداء تسقط ثم بسرعة محاولة التقاطها .
٦. تعليم المسكة الصحيحة والحمل .
٧. تعليم طريقة ووضع الدفع الصحيح .

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات بين الطالبات فى رمي الأداة من الثبات بمواجهة الجسم لمقطع الرمي وإختيار أحسن مسافة .

الخطوات التعليمية

١. شرح المهارة وأداء نموذج صحيح وإعطاء فرصة للطالبات للأداء .
٢. رمى كرة لأعلى والتقدم بالقفز .
٣. نفس الخطوة السابقة مع رفع الركبة إلى أعلى أثناء التصويب .
٤. المحاورة والتوقف للارتقاء والقفز لأعلى للتصويب .
٥. بعد استلام كرة من الزميلة المحاورة للمكان الخالى ثم التصويب بالقفز .

النشاط التطبيقي

الوقوف قاطرتين ، تقوم الطالبة (١) بالمحاورة بالكرة مع التقدم تجاه خط المنتصف في حين تجرى الطالبة (٤) نحو السلة لتستلم الكرة من (١) والتصويب ثم الجرى للوقوف خلف (٣) في حين تستلم (٢) الكرة المرتدة لتقوم بالمحاورة تجاه خط المنتصف وتجرى (٥) تجاه السلة لاستلام الكرة منها للتصويب وهكذا . شكل (١)

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

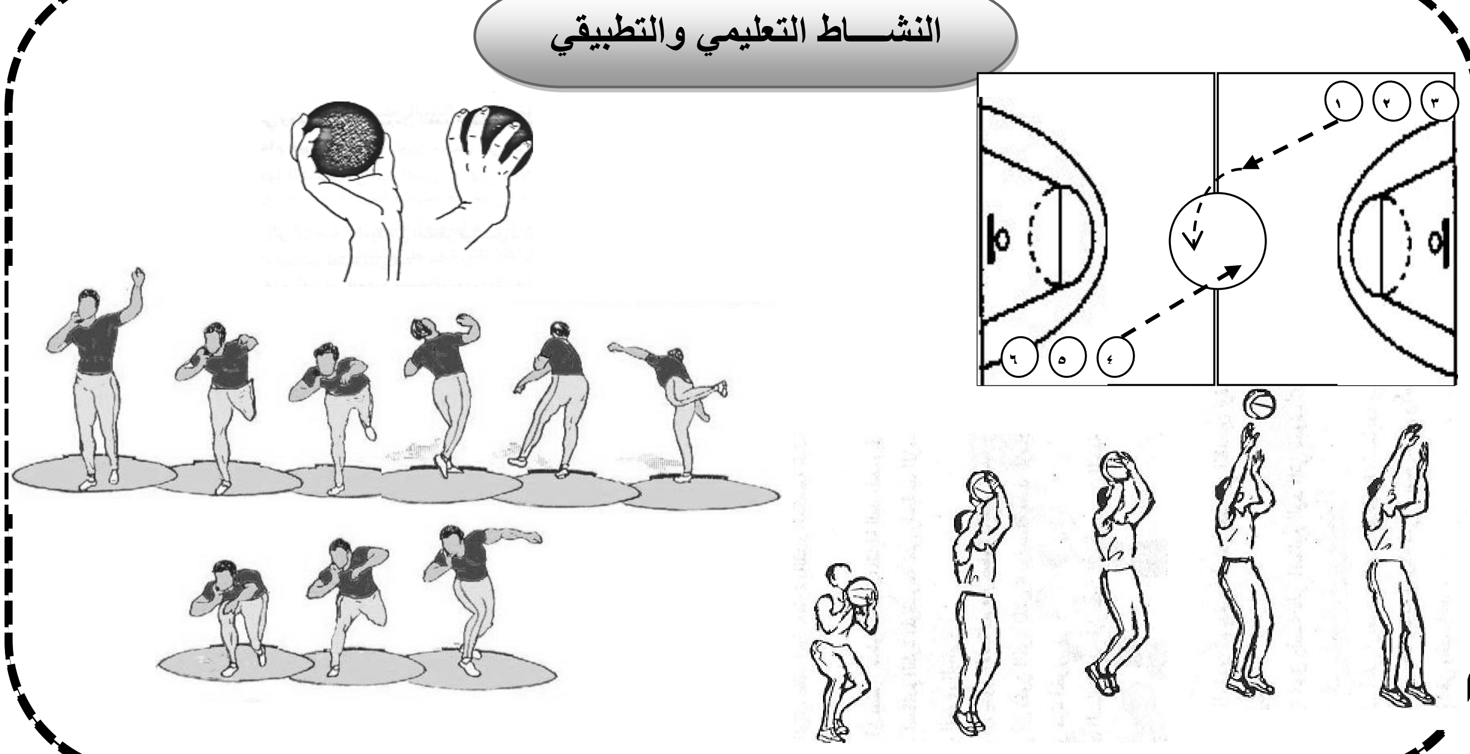
إخـــراج الدرس

الإحماء

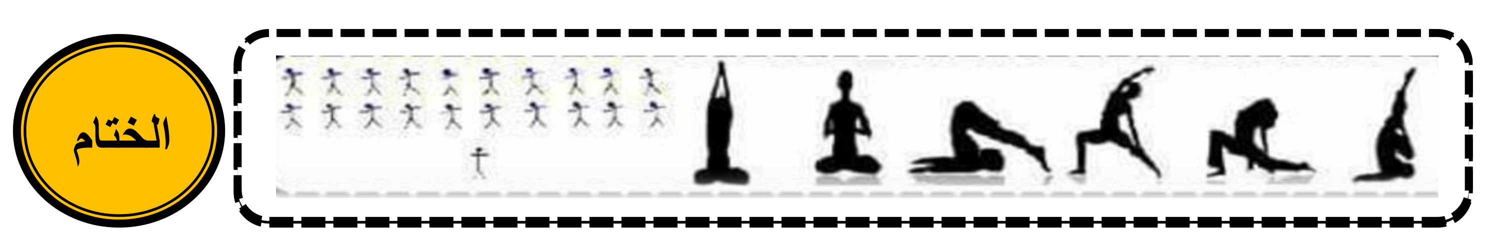
تضع المعلمة في بداية الملعب مقعد سويدي وفي المنتصف صندوق مقسم وعلى نهاية الملعب أقماع ويقسم الفصل إلي مجموعتين متساويتين وعند سماع الصافرة تقف كل مجموعة فوق المقعد للقفز بالقدمين ثم الجري إلي المراتب والصعود فوقها والقفز باليدين والقدمين والدوران حول القمع .



النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام





الصف	الأول	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	٥
تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	تدريبات على الوثب والرمى والدفع – بعض القواعد القانونية بالسلة	

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على بعض التدريبات (الوثب والرمى والدفع) و بعض القواعد القانونية
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { سباق الدحرجة }

الإعداد البدنـــى

- سرعة :- ....
- رشاقة :- ....
- مرونة :- ....
- قوة :- ....
- تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

المشي للأمام وللخلف

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى
تدريبات على الوثب الطويل والوثب العالى والرمى والدفع

كرة سلة
بعض القواعد القانونية - تدريبات

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

تدريبات على الوثب الطويل والوثب العالى والرمى والدفع :

١. الجرى مع تزايد السرعة وأداء الوثب الطويل .
٢. الجرى السريع بقوة وأداء الوثب العالى .
٣. رمى كرة طبية لأبعد مسافة وبقوة .
٤. دفع الجلة لأبعد مسافة وبقوة .
٥. عمل مسابقات فى الوثب والرمى والدفع واختيار صاحبة أحسن مسافة .

بعض القواعد القانونية

(١) زمن المباراة :-

- تتكون المباراة من (٤) فترات كل فترة (١٠) دقائق
- هناك فترة استراحة (٢) دقيقة بين الفترة الأولى والثانية (النصف الأول) ، وبين الفترة الثالثة والرابعة (النصف الثانى) ، وقبل كل فترة إضافية .
- هناك استراحة (١٥) دقيقة بعد نهاية الشوط الأول (بين الفترتين الثانية والثالثة).
- تبدأ المباراة والفترة الأولى عندما تلمس الكرة بشكل مشروع من أحد القافزين في كرة القفز

(٢) تحتسب الإصابة

- من على خط الرمية الحرة بنقطة واحدة .
- من منطقة التصويب الميدانية (٢) بنقطتين .
- من منطقة الثلاث نقاط بـ (٣) نقاط .

النشاط التطبيقي

تدريبات لممارسة اللعبة مع تطبيق القانون .

الختام

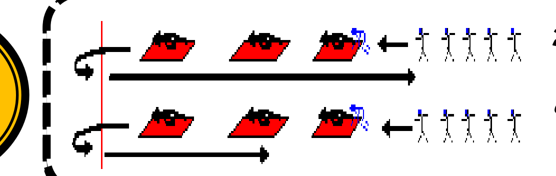
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

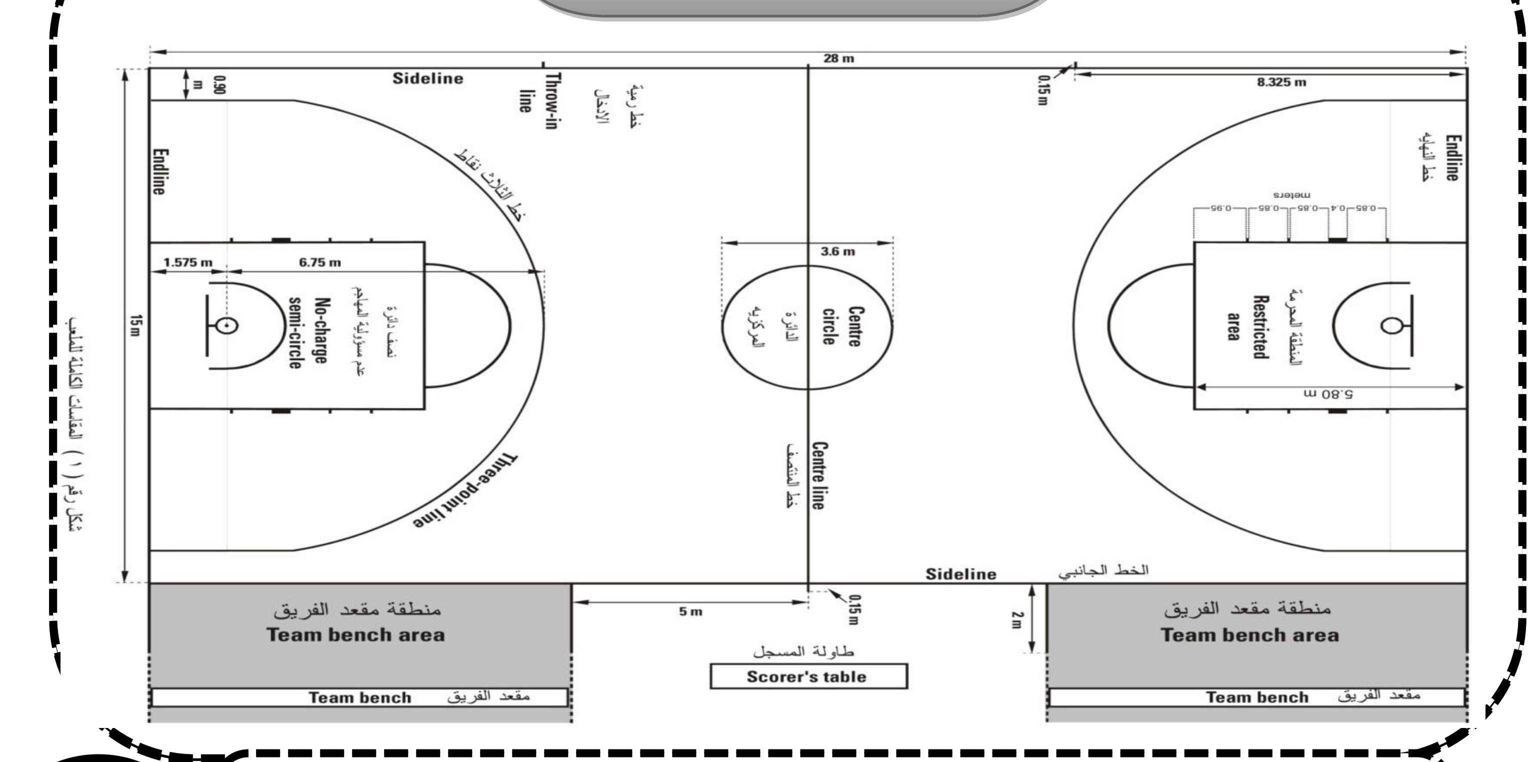
الإحماء

يقسم الفصل الي أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جمباز منفصلة عن الأخري عند سماع الصافرة تجري الأولى من كل قاطرة للدحرجة علي المراتب حتي نهاية السباق ثم العودة إلي القاطرة والفائزة من ينتهي أولاً





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام

الصف	الأول	الوحدة/الثانية	رقم الدرس	٦

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	التقييم والقياس

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على بعض اختبارات التقيم والقياس
مهاري	أن تتعلم الطالبة أداء اختبارات التقيم والقياس التى تطلب منه
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلي الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيــرة فوق وتحت

الإعداد البدنــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

الجرى بأنواعه

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــق

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

التقييم والقياس واختبارات الأداء -القانون

اسم الاختبار :

عدو ٥٠ متر من البدء المنخفض .

طريقة الأداء :

تتخذ الطالبة وضع البدء المنخفض خلف خط البدء وعند سماع اشارة البدء تأخذ وضع خذ مكانك ثم استعد ومع صافرة المعلمة تقوم الطالبة بالعدو إلى أن تتخطى خط النهاية .

اسلوب التقدير :

تسجيل الزمن الذى استغرقته الطالبة من لحظة الانطلاق حتى تخطى خط النهاية .

كرة السلة

التقويم والقياس

اسم الاختبار : اختبار التمرير إلى الحائط

الغرض من الاختبار : قياس سرعة التمرير

الأدوات والتنظيم :

حائط / ساعة ايقاف / كرة سلة

طريقة الأداء :

الوقوف مواجهة للحائط عند سماع اشارة البدء القيام بالتمريرة الصدرية للحائط لعمل ١٥ تمريرة من الثبات

التسجيل :

تحسب الزمن بالثوانى من لحظة سماع إشارة البدء وحتى لمس الكرة رقم ١٥ للحائط .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

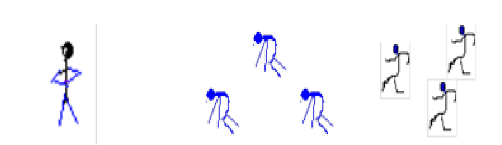
إخــــراج الدرس

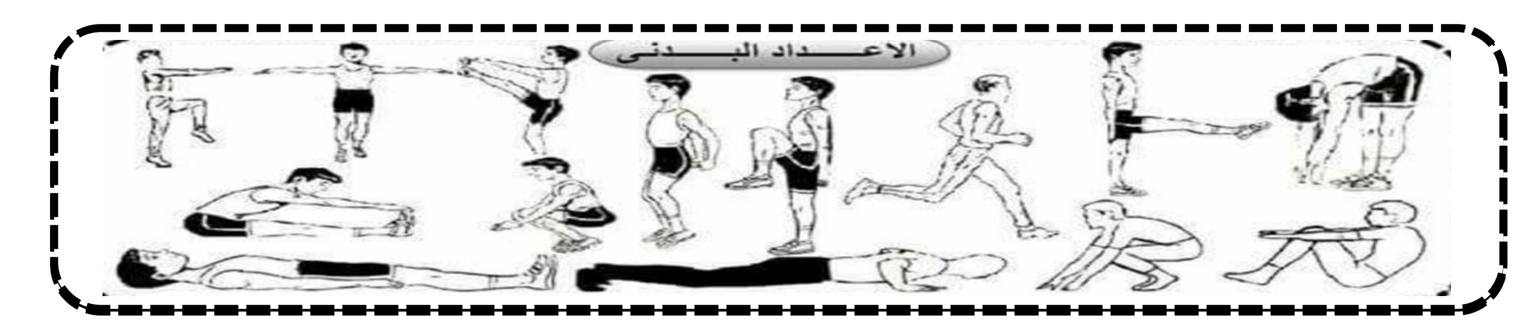


تنتشر الطالبات في انتشار حر داخل الملعب

وتقوم المعلمة بالإشارة إلى مكان معين في الملعب

وتقوم الطالبات بالجري عكس هذا الاتجاه

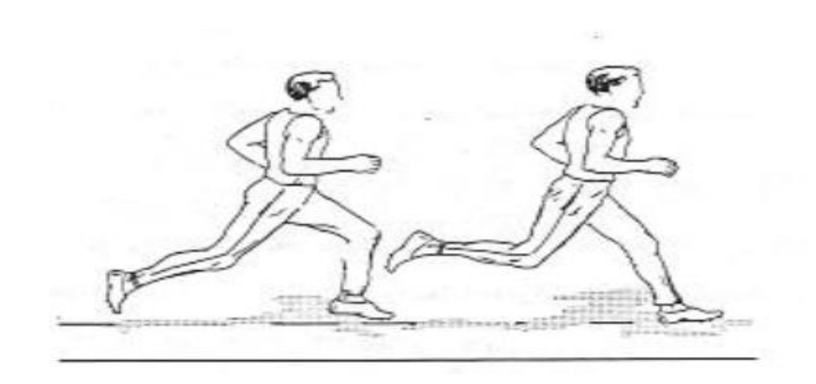




النشـــاط التعليمي والتطبيقي

التصويبة الصدرية على الحائط







تحضير الصف الثانى الإعدادى

توزيع منهج الصف الثانى الإعدادى

الفصل الدراسى الأول

الشهر	الوحدة	الأسبوع	اللعبة الفردية	اللعبة الجماعية
			إعداد بدنى عام	
أكتوبر	الأولى		ألعاب القوى	كرة الطائرة
			البدء العالى ، العدو (٣٠ م – ٤٠ م - ٥٠ م) حسب المسافة المتاحة	الوقفة الصحيحة وكيفية التحرك فى الملعب
			العدو (١٠٠ م – ٢٠٠ م) ، العدو فى منحنى	التمرير من أعلى وللأمام "الإعداد" من الثبات - التمرير من أسفل مواجه من الثبات
نوفمبر			البدء المنخفض ، العدو من البدء المنخفض لمسافات حسب المساحة المتاحة	التمرير للخلف
			التتابع ٤ ×٥٠ ، التسليم والتسلم	الإرسال من أسفل مواجه - الإرسال من أسفل جانبي
			التتابع ٤ × ١٠٠	الإرسال من أعلى مواجه"التنس" – مع الوثب
			الوثب الثلاثى	الإرسال من أعلى جانبى (الخطافى)
نوفمبر	الثانية		الوثب الطويل (طريقة القرفصاء)	الضرب الساحق
			الوثب العالى بالطريقة السرجية	الضرب الساحق بعد دوران الجسم
			الرمى (رمى كرة ناعمة)	حائط الصد (لاعب – لاعبين)
			دفع ثقل (الجلة - كرة طبية)	الدفاع عن الملعب أو المنطقة
ديسمبر			تدريبات على الوثب الطويل والوثب العالى والرمى والدفع	بعض القواعد القانونية – ممارسة اللعبة
			اختبارات التقويم والقياس	التقويم والقياس
يناير			امتحانات الفصل الدراسى الأول وأجازة نصف العام	

توزيع منهج الصف الثانى الإعدادى

الفصل الدراسى الثانى

الشهر	الوحدة	الأسبوع	اللعبة الفردية	اللعبة الجماعية
			الجمباز	كرة السلة
فبراير			الدحرجة الأمامية من الثبات والحركة	المسك والاستلام من مستويات مختلفة واتجاهات مختلفة
	الثالثة		الدحرجة الأمامية من الوقوف فتحا إلى الوقوف فتحا	التمريرة الصدرية من الثبات ومن الحركة
			حركات توازن بسيطة – الوقوف على قدم واحدة (ميزان عالى – ميزان منخفض مع ربطه بالدحرجة الأمامية)	التمريرة المرتدة من الثبات ومن الحركة
			الوقوف على الرأس- ثم منها الدحرجة الأمامية	التمريرة الخطافية
مارس			الوقوف على الكتفين	التصويب بيد واحدة من الثبات ومن الحركة
			الوقوف على اليدين	التصويب من الدفع ، التصويب بيد واحدة من الحركة "السلمية "
			الشقلبة الجانبية على اليدين – الشقلبة الجانبية مع الجرى	تنطيط الكرة مع تغيير السرعة باليد اليمنى و اليد اليسرى
مارس			التقدم بالدحرجة الأمامية والخلفية والربط بينهما بحركات توازن	التنطيط وربطه بالتمرير والتصويب مع حركات القدمين
	الرابعة		جملة تشمل الدحرجة الأمامية والخلفية والوقوف على اليدين والشقلبة الجانبية من الجرى	المحاورة من الثبات ومن الحركة
أبريل			القفز فتحا على الصندوق المقسم أو المهر	المحاورة للمكان الخالى والتصويب من القفز
			القفز داخلا على الصندوق المقسم أو المهر	بعض القواعد القانونية - تدريبات
			التقويم والقياس	التقويم والقياس
مايو	امتحانات الفصل الدراسى الثانى وأجازة أخر العام			

تحضيردروس
الفصل الدراسى الأول

أجزاء الدرس						
التاريخ	/ / ٢٠	/ / ٢٠	/ / ٢٠	/ / ٢٠	/ / ٢٠	/ / ٢٠
الفصل						
الحصة						

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على عناصر اللياقة البدنية وطريقة الأداء السليم للتدريبات التى تقوم بتنميتها
مهاري	أن تكون الطالبة قادرة على الأداء السليم لتدريبات اللياقة البدنية
وجداني	اكتساب الثقة بالنفس وضبط الانفعالات أثناء الأداء

اعمال ادارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

الجرى عكس الإشارة

تدريبات الإعداد البدنى العام

السرعة:-

- الحجل السريع بالتبادل .
- العدو في المكان ١٥ ثانية .

المرونة :-

- (الوقوف – الوضع أماماً) تباعد القدمين لأقصى درجة .
- (الوقوف – العصا أمام الفخذين) دوران الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل .

القوة

- (الوقوف المواجه) دفع الزميل بقوة .
- (الوقوف ظهر لظهر) تبادل دفع الزميل .

القدرة

- (الوقوف) الوثب أماماً من الثبات .
- (الوقوف) الوثب لأعلى لتعدية مانع (حبل – مقاعد – صندوق) .

التحمل والجلد الدورى التنفسى :-

- الجري حول الفناء ثلاث دقائق .
- (الوقوف) ثني وفرد الركبة بالتبادل .

الرشاقة : -

- الجري الزجزاجى بين الكور أو الأقماع .
- الوقوف على المشط وعمل لفة في الهواء .

التوازن

- (الوقوف) المشي للأمام على أطراف الأصابع .
- المشي للأمام على خط مرسوم بالجير على مشط القدم

الدقة :-

- التصويب بالطوق على هدف (كرة) .
- التصويب بالكرة على هدف (كرة) .

التوافق :-

- ضرب ولقف الكرة على حائط .
- تنطيط الكرة بالقدم على حائط .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – أداء التحية - الإنصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

تنتشر الطالبات في انتشار حر داخل الملعب

وتقوم المدرسة بالإشارة إلى مكان معين في الملعب

وتقوم الطالبات بالجري عكس هذا الاتجاه

النشـــاط التعليـمى والتطبيــقى

الاعـــداد البـــدنى

الختام



أجزاء الدرس

الصف	الثانى	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	١

تاريخ تنفيذ	من...../...../...... الي...../...../......	موضوع الدرس	البدء العالي والعدو ٣٠م -الوقفة الصحيحة وكيفية التحرك بالملعب

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على (البدء العالى والعدو – الوقفة الصحيحة وكيفية التحرك بالملعب بالطائرة) وطرق الأداء
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الاحماء

لعبـــة صغيـــرة { الجري بالتناوب }

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

وثبة النجمة

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

البدء العالى ، العدو (٣٠ م – ٤٠ م - ٥٠ م)

كرة الطائرة

الوقفة الصحيحة وكيفية التحرك بالملعب

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم وضع البدء العالي :
وفيه تقف اللاعبة خلف خط البداية متخذة الوضع أماماً ، وأحد القدمين أماماً ، والجذع منحنى للأمام استعداداً للحظة الإنطلاق .

٢. تعليم تكنيك العدو :-
عن طريق تمرينات الجري الأساسية:

- الجـري علـى الأمشـاط بخطـوات قصـيرة جـداً والهبوط على الكعبين .
- الجري مع تبادل رفع الركبتين عالياً .
- الجري مع تبادل لمس الكعبين للمقعدة .
- الجري بخطوات واسعة .
- الجري متزايد السرعة لمسافات مختلفة .

الخطوات التطبيقية :-

- عمل سباق فـي العدو بـين الطالبـات واختيـار الفائزات .
- عمل سباق للفائزات لاختيار فائزة واحدة .

الخطوات التعليمية :-

١. الشرح اللفظي وعمل نموذج .
٢. تجزئة الحركة (أدائها من الجري ـ من المشي) .
٣. تعليم التحرك منها في الاتجاهات المختلفة .
٤. تعليم التحرك من الوقفة الصحيحة ولكن عكس إشارة المعلمة .
٥. الجري وعند سماع إشارة المعلمة يتم أداء الوقفة الصحيحة .
٦. الوثب عالياً وعند سماع إشارة المعلمة يتم أداء الوقفة الصحيحة .
٧. يتم تعليمها باستلام كرة ومسكها ثم بتمريرها مباشرة .

الخطوات التطبيقية :-

- العدو من الشبكة ثم أداء الوقفة الصحيحة على خط النهاية ثم اللف والعدو مرة أخرى باتجاه الشبكة .
- مـن الوقفـة الصـحيحة علـى خـط النهايـة يـتم التحـرك بخطوة يمين ثـم خطوة للأمـام ثـم خطوة لليسـار وهكذا حتى الوصول للشبكة .

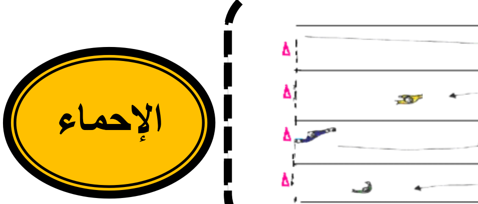
الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

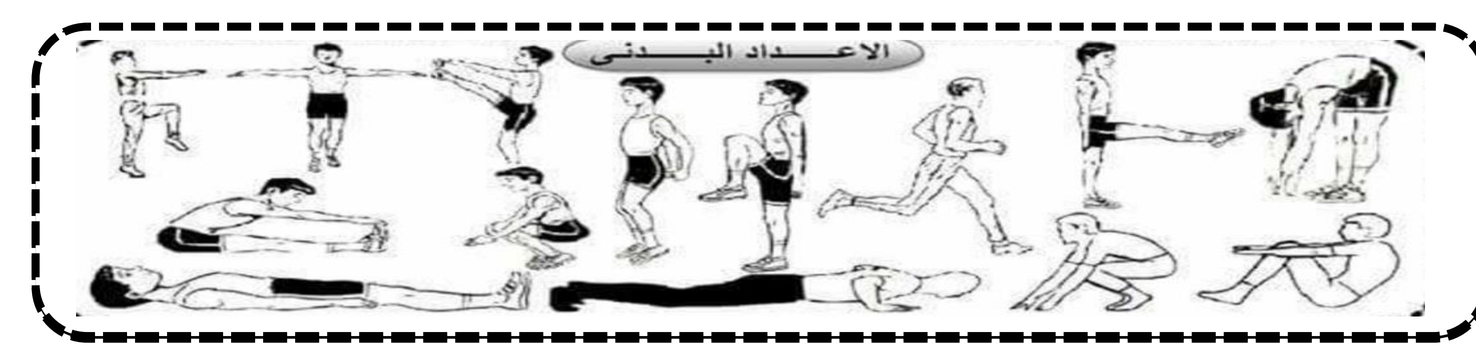
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

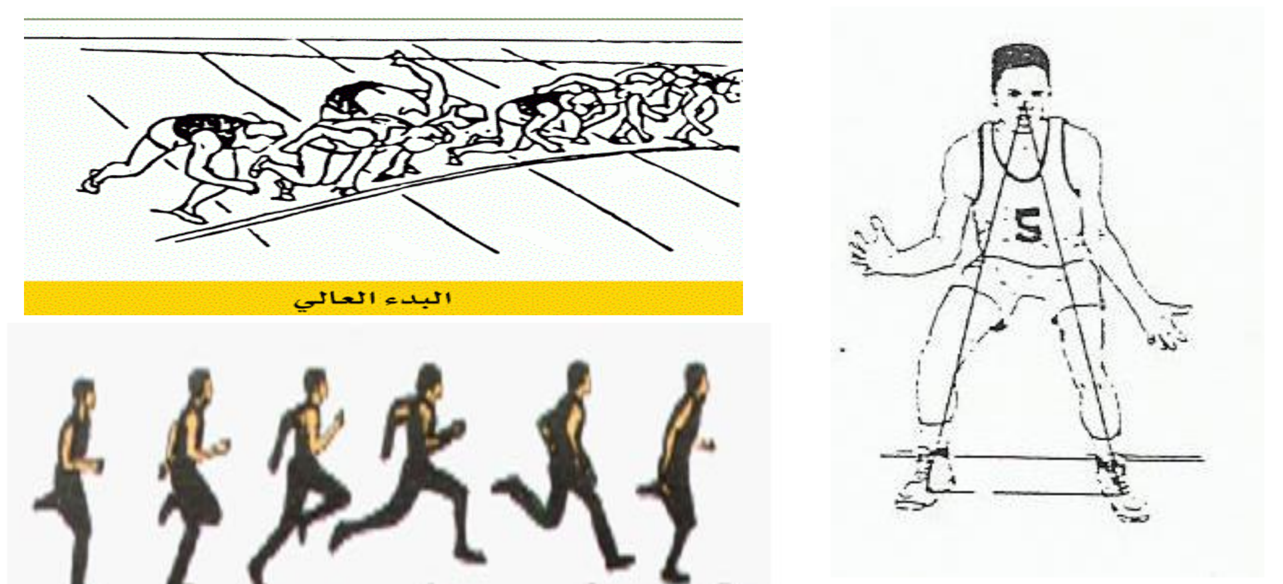
الإحماء



تصطف الطالبات أمام الممرات علي شكل أربع مجموعات ، ثم تعطي المعلمة اشارات مختلفة للانطلاق من أجل قطع مسافة ١٠ م جري والدوران حول العلامة ثم العودة للمس يد الزميلة التى تنطلق مجدداً يفوز الفريق الذي تستكمل أعضاءه المهمة .



النشـــاط التعليـمى والتطبيـــقى



الختام



الصف | الثانى | الوحدة/ الأولي | رقم الدرس | ٢

أجزاء الدرس

تاريخ التنفيذ | من ...../...../........ الي ...../...../........ | موضوع الدرس | العدو١٠٠و٢٠٠م – التمرير من أعلى ومن أسفل بالطائرة

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على (العدو١٠٠ و٢٠٠ م – التمرير من أعلى ومن أسفل بالطائرة)وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

الاحماء

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلي الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

لعبــة صغيـــرة { لعبة التخلص من الكرة باليدين }

الإعداد البدنــي

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قوة :- ....
تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

وثبة الفجوة

النشـــاط التعليــمي والتطبيـــق

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى
العدو١٠٠م - ٢٠٠م

كرة الطائرة
التمرير من أعلى وللأمام - التمرير من أسفل

الخطوات التعليمية :-

١- تعليم تكنيك العدو (تمرينات الجرى الأساسية) .
٢- تعليم المراحل الفني للعدو فى ١٠٠م (مرحلة سرعة رد الفعل - زمن تزايد السرعة – زمن الاحتفاظ بسرعة الحركة – زمن انهاء السباق) .
٣- تعليم العدو فى منحنى (وفيه تتجه القدم اليسرى للداخل للمساعدة في توجيه العدو وكذلك القدم اليمنى حتى يكون الدفع لاتجاه الداخل لمقاومة القوة الطاردة ، الجذع يميل للداخل وتعمل الذراع اليمنى بمدى أكبر من اليسرى ، يرتفع الكتف الأيمن عن الأيسر وتميل الرأس للداخل) .
٤- تعليم المراحل الفنية للعدو ٢٠٠ م (هي نفس المراحل الفنية لسباق ١٠٠م ، والفارق الوحيد هو أن مرحلة تحمل السرعة أطول عن سباق ١٠٠م ، والعدو ٢٠٠ م يتم من أول منحنى المضمار بعكس ١٠٠م الذي يتم في خط مستقيم) .

الخطوات التطبيقية :-

٣- عمل سباق في العدو لمسافة قصيرة
٤- عمل سباق في العدو 100 متر بين الطالبات واختيار الفائزات وعمل سباق للفائزات لاختيار فائزة واحدة .

الخطوات التعليمية :-

التمرير من أعلى وللأمام

١. الشرح اللفظي للمهارة ثم إعطاء نموذج .
٢. أداء المهارة بدون كرة من الثبات ثم من الحركة .
٣. رمي الكرة لأعلى فوق الرأس والتمرير باليدين بأطراف الأصابع عدة مرات .
٤. أداء المهارة بين زميلتين المسافة بينهما ٣ م.

التمرير من أسفل

نفس الخطوات التعليمية السابقة وفى الخطوة ٣ يتم رمى الكرة فى الهواء ثم أداء المهارة .

الخطوات التطبيقية :-

الوقوف صفين متقابلين تقوم الطالبة (١) في الصف الأول بتمرير الكرة للطالبة (أ) في الصف الثاني التى بدورها تمررها للطالبة (٢) في الصف الأول وهكذا حتى ينتهي الصفين .

الختام

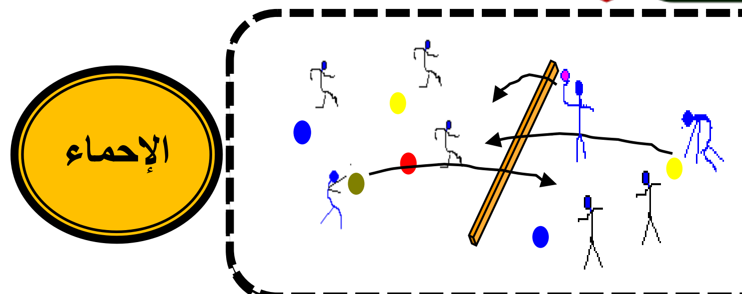
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

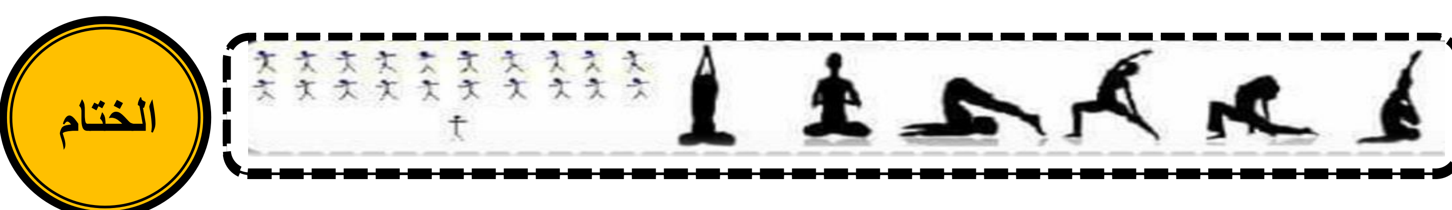
يقسم الفصل إلى فريقين – يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة أي كرة تصل إليه من الفريق .







الختام



الصف | الثانى | الوحدة/ الأولي | رقم الدرس | ٣

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ | من ...../...../........ الى ...../...../........ | موضوع الدرس | العدو من البدء المنخفض - التمرير للخلف بكرة الطائرة

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على العدو من البدء المنخفض والتمرير للخلف بكرة الطائرة وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { سباق الدحرجة }

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

الوثب الحصانى

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

البدء المنخفض ، العدو من البدء المنخفض حسب المساحة المتاحة

كرة الطائرة

التمرير للخلف

الخطوات التعليمية :-

١- تعليم البدء المنخفض من أوضاع مختلفة :-
٢- الانبطاح مع رفع الذراعين عالياً، ثم النهوض للعدو
٣- بأقصى سرعة .
٤- عمل التمرين السابق ولكن من وضع الرقود على الظهر .
٥- عمل التمرين السابق ولكن من وضع الرقود على أحد
٦- الجانبين .
٧- عمل نموذج صحيح لوضع (خذ مكانك) ووضع (استعد)
٨- ترك فرصة للطالبات لأداء وضع (خذ مكانك) ثم الانتقال لوضع (استعد) وعلى المعلمة تصحيح الأخطاء .
٩- تعليم الانتقال من وضع (استعد) إلى عملية الانطلاق نفسها والتدرج في السرعة مع الاهتمام بالنقاط الفنية .

الخطوات التطبيقية :-

- من الوقوف وعند سماع المعلمة تقول "خذ مكانك" تقوم الطالبات بالتنفيذ ثم تعطى المعلمة إشارة أخرى للوقوف مرة أخرى .
- تقوم المعلمة بإعطاء تعليماتها للطالبات بعمل مراحل البدء المنخفض "خذ مكانك - استعد " ثم انطلق وتجرى الطالبات للأمام مسافة قصيرة ثم تعطى المعلمة إشارة أخرى بالصافرة للعودة لأماكنهم مرة أخرى .
- عمل سباق فى العدو بين الطالبات واختيار الفائزات

الخطوات التعليمية :-

١. الشرح اللفظي ، وعمل نموذج صحيح .
٢. تقسيم الحركة إلى أجزاء
٣. تعليم الحركة بدون كرة ثم بكرة .
٤. أداء الحركة بكرة معلقة فوق الرأس .
٥. أداء الحركة بكرة مقذوفه من الزميلة ثم مقذوفه من الطالبة نفسها.
٦. أداء الحركة من تمريرة من الزميلة .
٧. أداء الحركة على حائط ، ثم أدائها بين طالبتين على الشبكة .

النشاط التطبيقية :-

طالبتان متواجهتان المسافة بينهما ٤ م ، الطالبة (١) ظهرها للحائط وعلى بعد ٢ م منه تقوم الطالبة (٢) بالتمرير للطالبة (١) التى تقوم بالإعداد خلفاً للحائط ، وعندما ترتد الكرة تستقبلها الطالبة (٢) لتعيدها بتمريرة من أسفل للطالبة (١) وهكذا .

الختام

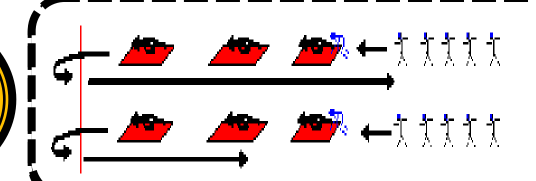
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

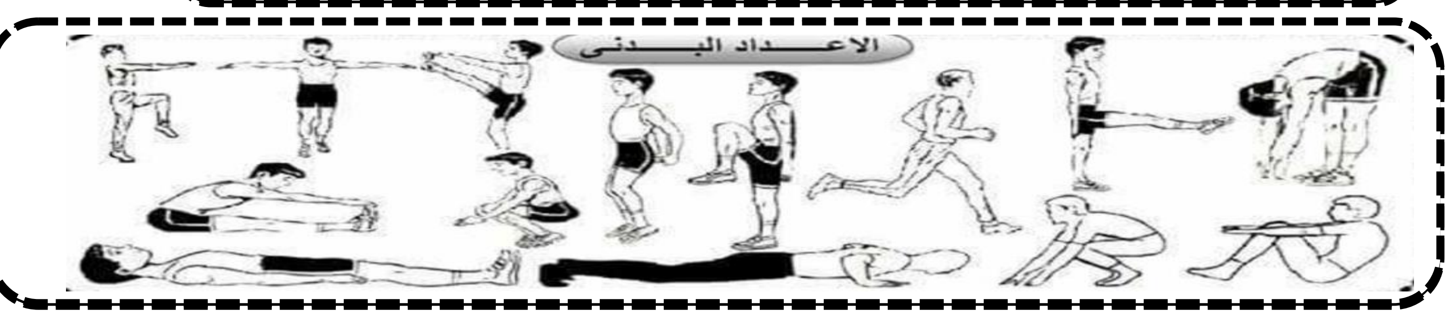
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

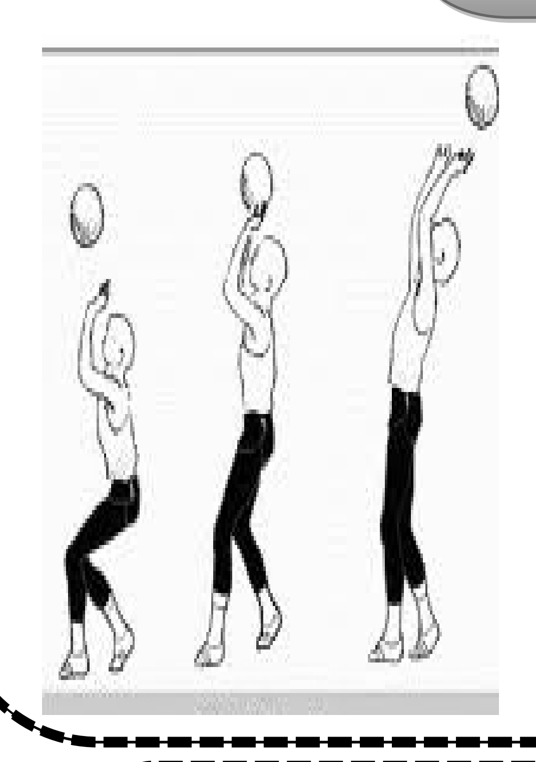
الإحماء

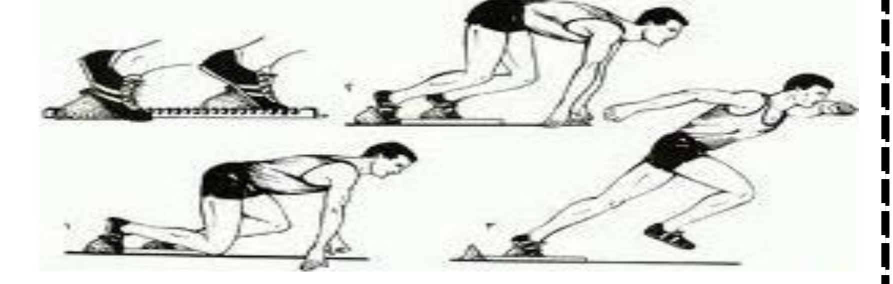
يقسم الفصل الي أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جمباز منفصلة عن الأخري عند سماع الصافرة تجري الأولى من كل قاطرة للدحرجة علي المراتب حتي نهاية السباق ثم العودة إلي القاطرة والفائزة من تنتهي أولاً





النشـــاط التعليمي والتطبيقي









الختام



أجزاء الدرس

الصف	الثانى	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٤
تاريخ التنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	التتابع ٤ ×٥٠ – الارسال من أسفل بكرة الطائرة	

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على التتابع ٤×٥٠ والارسال من أسفل بكرة الطائرة وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجدانى	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعى والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

الاحماء

أعمال ادارية :- نزول الطالبات الى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

لعبة صغيرة { سباق نقل الكرات}

الإعداد البدنــــي

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

وثبة المقص

النشــاط التعليــمي والتطبيــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

التتابع ٤ ×٥٠ ، التسليم والتسلم

الخطوات التعليمية :-

١- تعليم المبتدأة باستخدام التتابعات الصغيرة التي تبدأ فيها بعد انتهاء الزميلة من أداؤها (التتابع الزجزاجي) .

٢- تعليم التسليم والتسلم من الوقوف ثم من المشي ثم من الجري الخفيف ثم من الجري السريع وتصحيح الأخطاء .

٣- التركيز على إتقان الطريقة البصرية .

٤- توزيع أفراد الفريق حسب إمكانيتهم .

الخطوات التطبيقية :-

يقسم الفصل إلى فرق تتابع كل مجموعة مكونة من أربع طالبات يقوم كل فريق على حدى بعمل التتابع وفي النهاية تحدد أحسن الفرق .

كرة الطائرة

الإرسال من أسفل (مواجه - جانبى)

الخطوات التعليمية :-

١. عمل نموذج صحيح للمهارة .

٢. تحليل الحركة وتقسيمها إلى أجزاء صغيرة ويتم تعليم كل جزء على حدى ثم يتم ربط الأجزاء معاً .

٣. أداء الإرسال أمام حائط وعلى بعد ٦ متر منه.

٤. يؤدى الإرسال أمام الشبكة وكل طالبتان متواجهتان على خط الـ ٣ متر .

الخطوات التطبيقية :-

تقف الطالبات قاطرة خلف الخط النهائي ، ترسم أهداف (دوائر)على الأرض في النصف المقابل من الملعب ، تقوم أول طالبة في القاطرة بالإرسال وتوجيه الكرة لأى دائرة تحددها المعلمة حسب التدرج في الصعوبة . الشكل المقابل

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

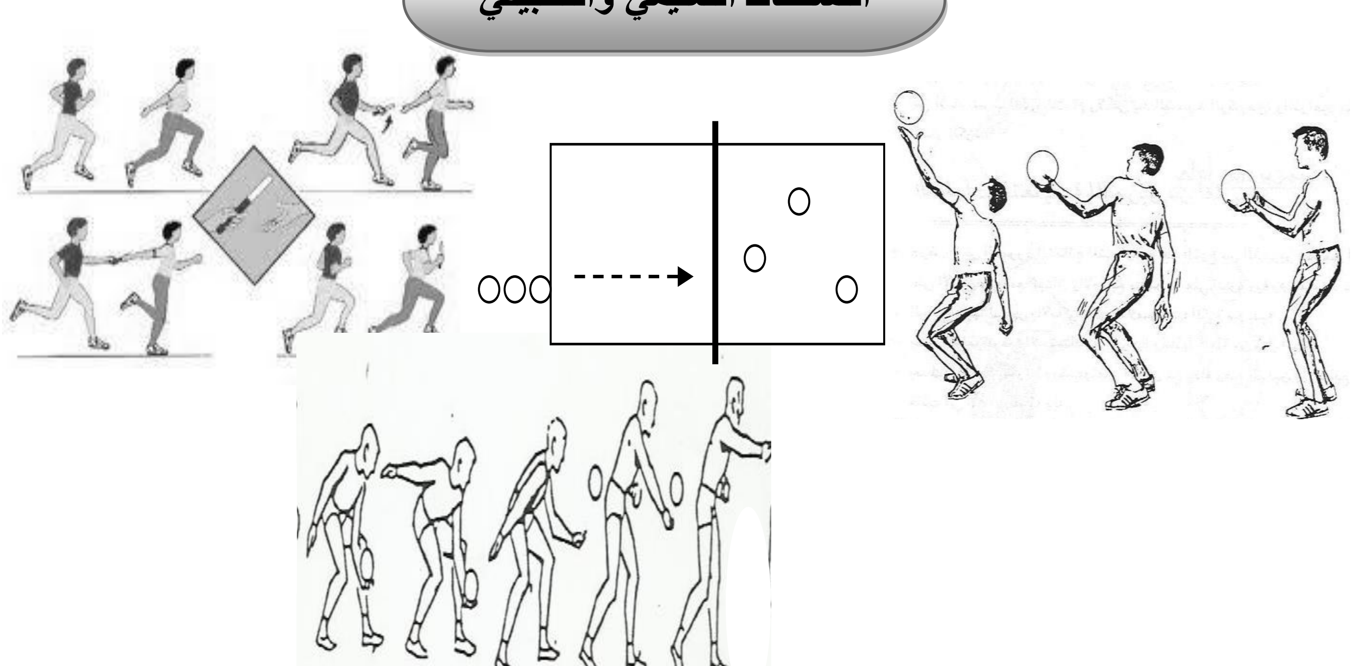
إخـــراج الدرس

الإحماء

يقسم الفصل الي أربع قاطرات يقفن علي خط البداية وأمام كل قاطرة سلة من الكرات وفي المنتصف مقعد سويدي بعد الصافرة تجري الأولى من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجري فوق المقعد السويدي مع الاتزان ونقلها إلي السلة الأخري الموجودة علي خط النهاية ثم العودة. وهكذا حتي نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهى أولاً



النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام

أجزاء الدرس	الصف	الثانى	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٥
	تاريخ تنفيذ	من..../...../....... الى..../...../.......	موضوع	التتابع ٤ × ١٠٠ - الإرسال من أعلى (مواجه - مع الوثب)	

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على التتابع ٤ × ١٠٠ - الإرسال من أعلى (مواجه – مع الوثب) وطريقة الأداء السليم
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { الجري الحر}

الإعداد البدنــــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

الوثبة المفرودة

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقى

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

التتابع ٤ × ١٠٠

كرة الطائرة

الإرسال من أعلى (مواجه " التنس"- مع الوثب)

.. الخطوات التعليمية :-

١- تعليم المبتدأة باستخدام التتابعات الصغيرة التي تبدأ فيها بعد انتهاء الزميلة من أداؤها (التتابع الزجزاجي) .

٢- تعليم التسليم والتسلم من الوقوف ثم من المشي ثم من الجري الخفيف ثم من الجري السريع وتصحيح الأخطاء .

٣- التركيز على إتقان الطريقة البصرية .

٤- توزيع أفراد الفريق حسب إمكانيتهم .

الخطوات التطبيقية :-

يقسم الفصل إلى فرق تتابع كل مجموعة مكونة من أربع طالبات يقوم كل فريق على حدة بعمل التتابع وفي النهاية تحدد أحسن الفرق .

الخطوات التعليمية :-

١. شرح المهارة ، ثم عرض نموذج صحيح لها .

٢. تعليم الحركة بدون كرة ثم بكرة .

٣. أداء الإرسال أمام حائط وعلى بعد ٣م منه

٤. توجيه الإرسال إلى أماكن تحددها المعلمة .

٥. يؤدى الإرسال أمام الشبكة وكل طالبتان متواجهتان على خط الــ ٣ متر .

الخطوات التطبيقية :-

تقف الطلبات خلف خطى الجانبين كل طالبتان مواجهتان ، أحدهما معها الكرة ، عمل الإرسال للزميلة المقابلة ثم التبديل . الشكل المقابل

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

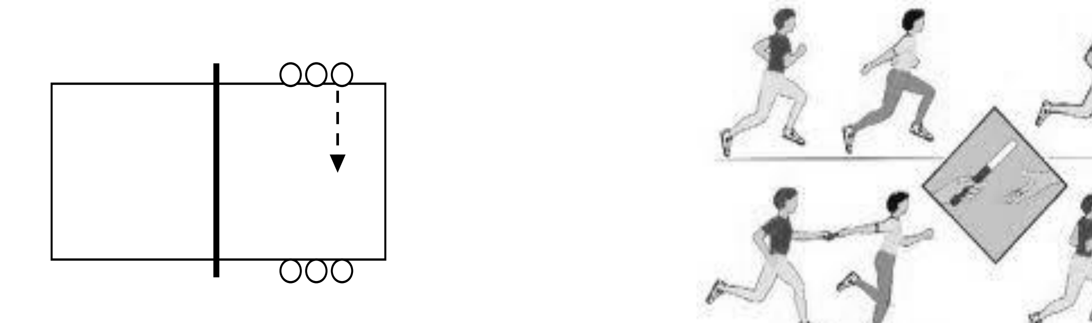
الإحماء

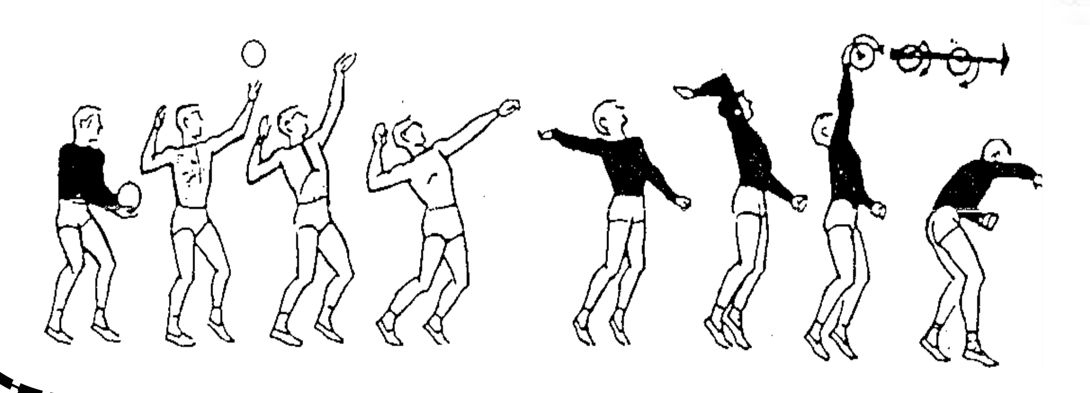
تجري الطالبات في الملعب وعند سماع

الصافرة تقفن على رجل واحدة



النشـــاط التعليمي والتطبيقي





الختام



أجزاء الدرس

الصف	الثانى	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	٦
تاريخ تنفيذ	من...../...../...... الى...../...../......	موضوع الدرس	الوثب الثلاثى – الإرسال من أعلى جانبى (الخطافى)	

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على الوثب الثلاثى - الإرسال من أعلى جانبى (الخطافى) وطريقة الأداء السليمة
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبــة صغيـــرة { صيد الحمام }

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قوة :- ....
تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

الوثبة الطائرة

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى
الوثب الثلاثى

كرة الطائرة
الإرسال من أعلى جانبى (الخطافى)

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

الخطوات التعليمية :-

١- اكتشاف قدم الارتقاء :- الوثب لأعلى على قدم واحدة من اقتراب قصير ٥: ٧ خطوات والهبوط على القدم الحرة .
٢- شرح المهارة وعمل نموذج صحيح .
٣- التدريب على كل جزء من المهارة على حدى ثم ربط الأجزاء مع بعضها .
٤- أداء الوثب الثلاثى من المشى .
٥- أداء الوثب الثلاثى مع تحديد علامات لتحديد أجزاء الوثبة
٦- أداء الوثب الثلاثى بعد اقتراب ٣ خطوات .
٧- أداء الوثب الثلاثى بعد اقتراب ٩ خطوات .
٨- أداء الوثب الثلاثى بالاقتراب الكامل مع تزايد السرعة فى مرحلة الاقتراب .

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات في الوثب الثلاثى بين المجموعات وتحديد الفائزة الأولى لكل مجموعة .

الخطوات التعليمية :-

١. شرح المهارة ، ثم عرض نموذج صحيح لها
٢. أداء المهارة بدون كرة .
٣. أداء الإرسال نحو الحائط من مسافات مختلفة .
٤. أداء الإرسال على الحائط نحو مربعات مرسومة .
٥. أداء الإرسال نحو النصف الآخر للملعب نحو الزميلة التى تقوم باستقبال الإرسال باليدين من أسفل .

الخطوات التطبيقية :-

تقف الطالبات خلف خطى الجانبين تقوم كل طالبة على حدى بالوقوف على الحد النهائي للملعب وتوجيه الإرسال لأماكن محددة مسبقا بالملعب . الشكل المقابل

الختام

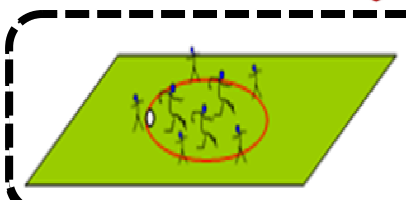
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى أخر الحمام ويكون هو الفائز .



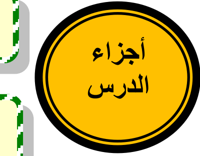


النشـــاط التعليمي والتطبيقي

الإقتراب
الإرتقاء
الطيران
الهبوط

الختام





الصف	الثانى	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	١
تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	الوثب الطويل (القرفصاء) - الضرب الساحق بكرة الطائرة	

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على الوثب الطويل (القرفصاء) - الضرب الساحق بكرة الطائرة والأداء السليم
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { لعبة التخلص من الكرة }

الإعداد البدنـــي

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

المرجحة البندولية للذراعين

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

الوثب الطويل (طريقة القرفصاء)

الخطوات التعليمية :-

١- اكتشاف قدم الارتقاء :- الوثب لأعلى على قدم واحدة من اقتراب قصير ٥: ٧ خطوات والهبوط على القدم الحرة .

٢- الوثـب لأعلـى مـع الهبـوط علـى القـدمين متباعدتين .

٣- التمرين السابق مع إطالة مسافة الاقتراب .

٤- الاقتـراب ثـلاث خطـوات ثـم تعدية مـانع موجود في بداية الحفرة .

٥- الاقتـراب ٩ خطـوات والارتقـاء والهبـوط بالحفرة .

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات في الوثب الطويل بين المجموعات وتحديد الفائزة الأولى لكل مجموعة .

كرة الطائرة

الضرب الساحق

الخطوات التعليمية :-

١. شرح المهارة وعرض نموذج صحيح .
٢. أداء المهارة بدون كرة .
٣. تعليم خطوات الإقتراب وذلك بوضع علامات على الأرض .
٤. عمل الحركة ببطء ثم بسرعة .
٥. عمل المهارة مع وجود كرة معلقة .
٦. ضرب كرة على حائط وعندما ترتد يتم أداء الضرب الساحق .
٧. عمل المهارة بين طالبتين بينهم الشبكة .

الخطوات التطبيقية :-

الوقوف قاطرة والظهر مواجه للشبكة وتقف إحدى الطالبات على الحد النهائي للملعب أمام تلك القاطرة وتقذف الكرة للطالبة الأولى في القاطرة التى تعمل خطوات إقتراب ثم تقوم بالضرب الساحق وهكذا . الشكل المقابل

الختام

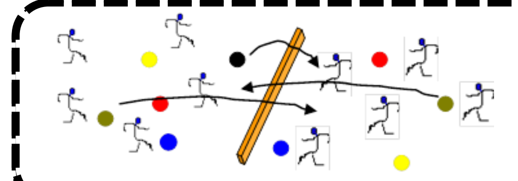
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

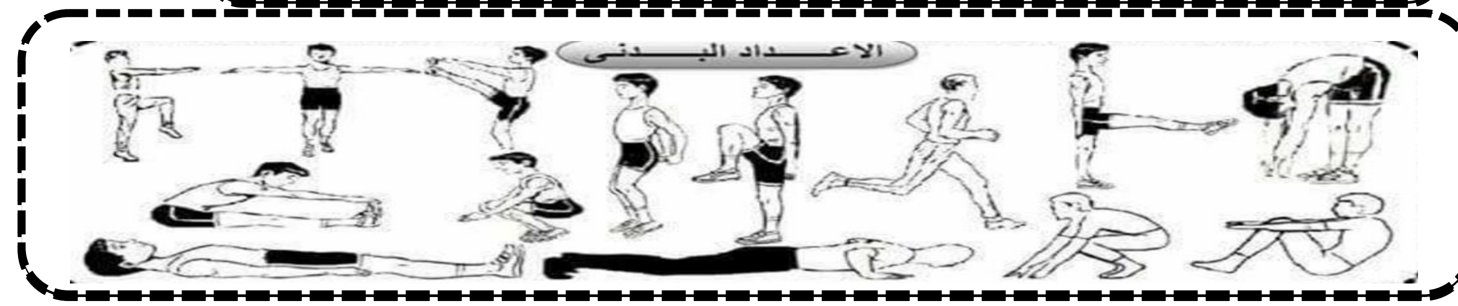
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

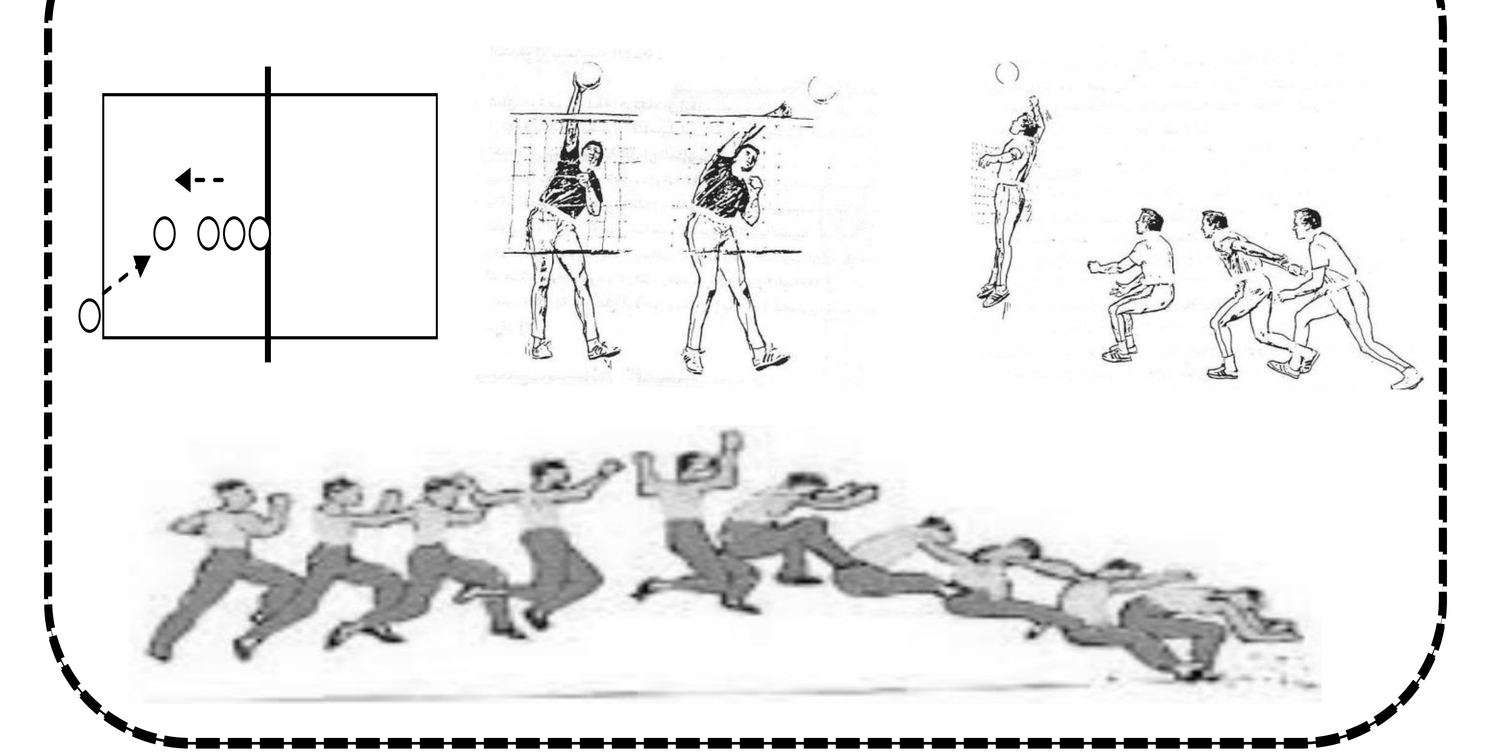
يقسم الفصل إلى فريقين – يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة أى الكرة تصل



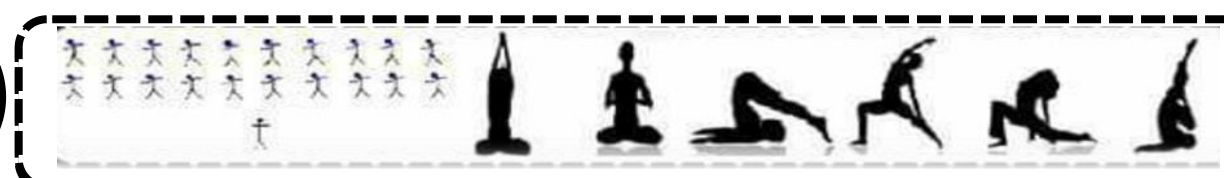




النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



الصف | الثانى | الوحدة/ الثانية | رقم الدرس | ٢

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ | من ..../....../........ الى ..../....../........ | موضوع الدرس | الوثب العالى "السرجية"- الضرب الساحق بعد دوران الجسم

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على الوثب العالى "السرجية"- الضرب الساحق بعد دوران الجسم والأداء السليم
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { تتابع الحجل }

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قوة :- ....
تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

المرجحة الأفقية للذراعين

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

الوثب العالى " بالطريقة السرجية "

الخطوات التعليمية :-

١- تحديد قدم الارتقاء ثم الجري والارتقاء للمس أداة معلقة .
٢- ربط الاقتراب بالارتقاء (العدو ثم الوثب على قدم واحدة لتعدية حاجز) .
٣- عمل المهارة على عارضة منخفضة .
٤- عمـل المهـارة علـى العارضـة بالارتفـاع المطلوب .

الخطوات التطبيقية :-

يقف الفصل في قاطرة وعلى بعد مناسب من العارضة وتقوم كل طالبة بأداء المهارة على حدى

كرة الطائرة

الضرب الساحق بعد دوران الجسم

الخطوات التعليمية :-

١. شرح المهارة وعرض نموذج صحيح .
٢. أداء المهارة بدون كرة .
٣. تعليم خطوات الإقتراب وذلك بوضع علامات على الأرض .
٤. عمل المهارة مع وجود كرة معلقة .
٥. ضرب كرة على حائط وعندما ترتد يتم أداء الضرب الساحق بالدوران بلف بسيط لكتف اليد الضاربة لاتجاه الكرة .
٦. عمل المهارة بين طالبتين بينهم الشبكة .

الخطوات التطبيقية :-

صفان متقابلان تقوم الطالبة الأولى بالصف الأول (١) بتمرير الكرة لـ (٤) التى تقوم بدورها بالاقتراب وأداء الضرب الساحق بعد دوران الجسم باتجاه (٢) التى تقوم بإعداد الكرة في إتجاه (٥) لكي تردها بالضرب الساحق تجاه (٣) . الشكل المقابل

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

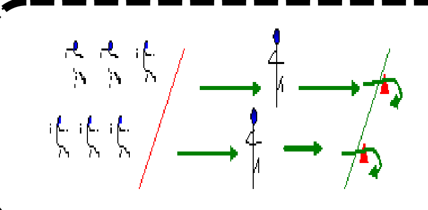
إخـــراج الدرس

الإحماء

يقسم الفصل لأربع قاطرات متساوية تقف خلف خط البداية ،

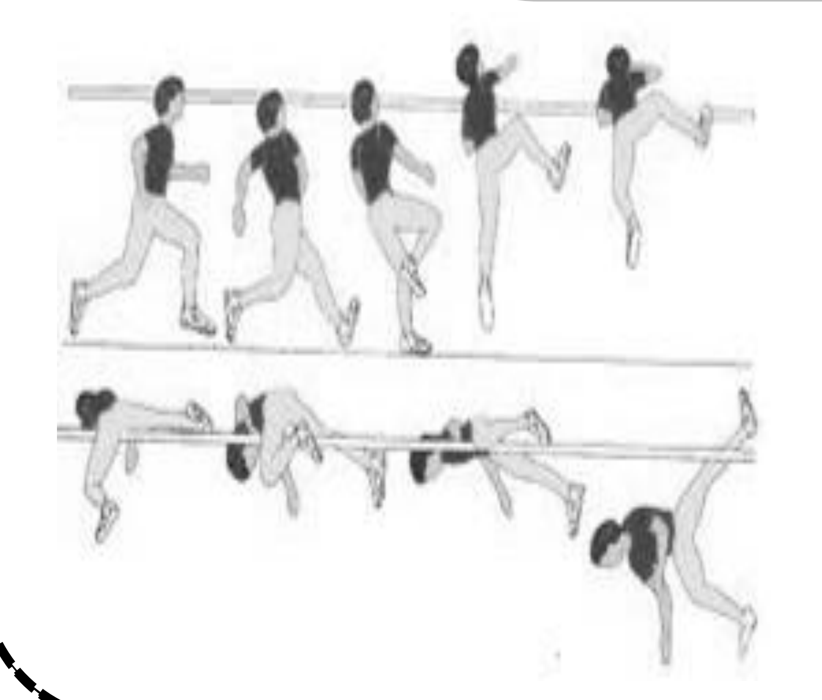
وعند سماع الصافرة تحجل الأولى من كل قاطرة لخط النهاية والعودة للمس الطالبة

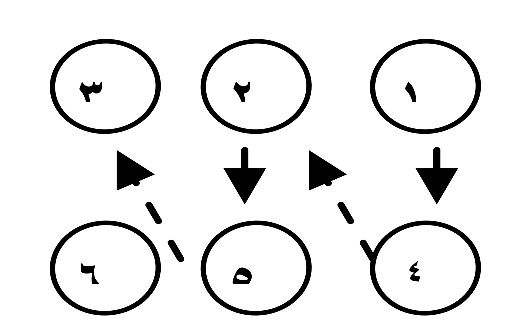
الثانية في القاطرة والتتابع حتى أخر طالبة والقاطرة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة





النشـــاط التعليمي والتطبيقي









الصف	الثانى	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٣
تاريخ تنفيذ	من....../...../........ الى....../...../........	موضوع الدرس	الرمى (كرة ناعمة) – حائط الصد (لاعب – لاعبين)	

أجزاء الدرس

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على الرمى (كرة ناعمة) – حائط الصد (لاعب – لاعبين) وطرق الأداء السليم
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة سباق مسك الكرة

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قوة :- ....
تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

التموجات بالذراع وبالذراعين

النشــاط التعليـــمي والتطبيـــقى

موضــوع الدرس

ألعاب قوى

الرمى (رمى كرة ناعمة)

الخطوات التعليمية :-

١- شرح طريقة الأداء الصحيحة .
٢- عمل نموذج صحيح .
٣- عمل المهارة باستخدام كرة هوكي أو كرة تنس .
٤- عمل المهارة من الثبات .
٥- عمل المهارة بعد الاقتراب ثلاث خطوات .
٦- عمل المهارة بعد الاقتراب خمس خطوات.

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات بين الطالبات في الرمي واختيار الفائزة الحاصلة على أحسن مسافة .

كرة الطائرة

حائط الصد (لاعب – لاعبين)

الخطوات التعليمية :-

١.شرح المهارة وأهميتها وأداء نموذج صحيح .
٢.الوثب لأعلى لأداء الحركة كاملة والهبوط في نفس المكان .
٣.أداء الحركة السابقة مع لمس كرة معلقة .
٤.الوثب مع الزميلة المواجهة ومحاولة التصفيق مره ثم ٢ ثم ٣ .
٥.تقوم زميلة ثابتة بتمرير كرة وتقوم الطالبة بالصد .

الخطوات التطبيقية :-

تقف طالبتان بالملعب إحداهما تقوم بالاستقبال من مركز (٦) وطالبة تقف في مركز (٣) لتعيد الكرة للمستقبلة التى تستقبل الكرة من المعدة وتمررها مع الوثب للطالبة بالنصف الأخر من الملعب الذى تقوم بدور الضارب لتستقبلها بدورها وتقوم الطالبتان فى مركز (٣ ،٦) بحائط صد زوجي لصد الكرة القادمة من هذا الضاربة . الشكل المقابل

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

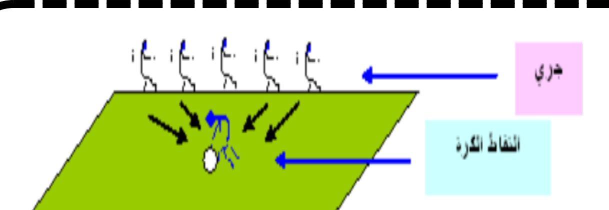
إخـــراج الدرس

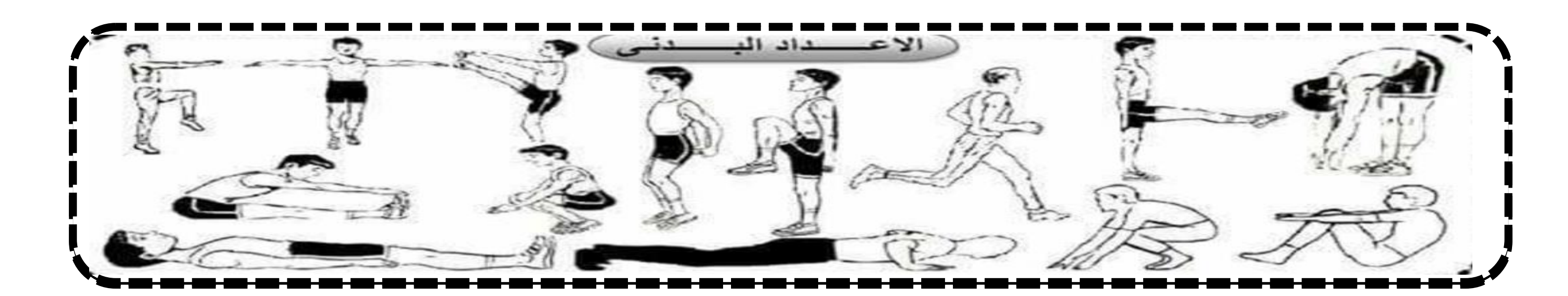
الإحماء

تجري الطالبات حول الملعب وفى منتصف الملعب كرة

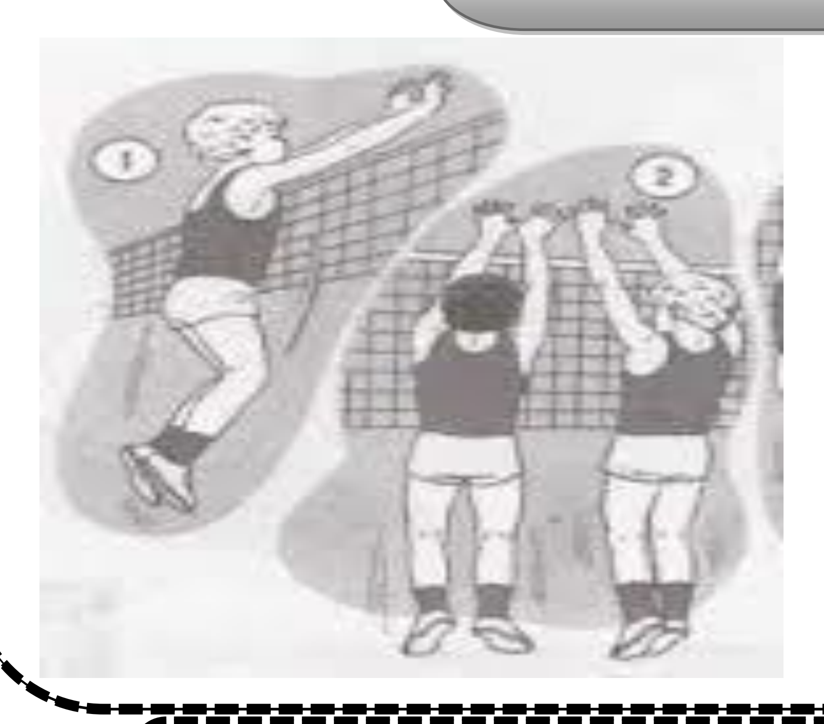
وعند سماع الصافرة تجري الطالبة نحو الكرة لمسكها

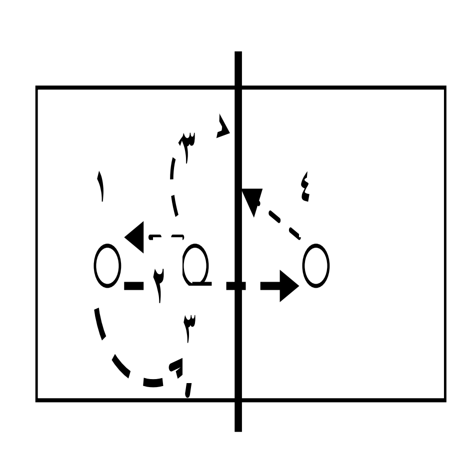
والطالبة التي تصل أولاً تصبح هى الفائزة





النشـــاط التعليمي والتطبيقي





الختام



أجزاء الدرس	الصف	الثانى	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	٤
	تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	دفع ثقل "جلة - كرة طبية"- الدفاع عن الملعب/ المنطقة	

أهدافٌ الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على دفع ثقل "جلة" - الدفاع عن الملعب أو المنطقة بكرة الطائرة والأداء السليم
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلي الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة   تعدية الحواجز

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قوة :- ....
تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

الحجل

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضــــوع الدرس

ألعاب قوى

دفع ثقل "جلة – كرة طبية "

الخطوات التعليمية :-

١- تعليم كيفية حمل الأداة ثم التصويب على هدف ثم دفعها لأبعد مسافة .
٢- نقل الأداة من يد لأخرى من الوقوف .
٣- رمي الأداة لأعلى باليد اليمنى ولقفها باليد اليسرى مع ثني الركبتين أثناء الدفع وأثناء الالتقاط .
٤- دفع الأداة من الثبات باليدين بمواجهة مقطع الرمي .
٥- (الوقوف فتحاً) ترك الأداء تسقط ثم بسرعة محاولة التقاطها .
٦- تعليم المسكة الصحيحة والحمل .
٧- تعليم طريقة ووضع الدفع الصحيح .

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات بين الطالبات فى رمي الأداء من الثبات بمواجهة الجسم لمقطع الرمي وإختيار أحسن مسافة .

كرة الطائرة

الدفاع عن الملعب أو المنطقة

الخطوات التعليمية :-

دفاع (١: ٢: ٣)

١. شرح مبسط لطريقة الدفاع ومراكز اللاعبين
٢. تدريب الطالبات على الوقوف فى مراكز الدفاع وكيفية التحرك منه لمراكز أخرى .
٣. عمل تمرين مبسط للهجوم والدفاع مع توزيع أدوار بسيطة على المشتركات .

الخطوات التطبيقية :-

٤ طالبات على شكل مربع على أن يواجهون نصف الملعب الأخر ويؤدوا ما يلى :

- أحد الطالبات الأماميتين تتحرك للجانب حتى الأخرى وتقومان بالصد وفى الوقت نفسه تتحرك الطالبة الخلفية القريبة من الحائط للتغطية .
- تتحرك الطالبتان الأماميتان جانباً للداخل حتى تتقاربان ثم تقومان بالصد على أن تقوم أقرب طالبة من الطالبتان الخلفيتين بالتغطية .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــــراج الدرس

الإحماء

تضع المعلمة في بداية الملعب مقعد سويدي وفي المنتصف صندوق مقسم وعلى نهاية الملعب أقماع ويقسم الفصل إلي مجموعتين متساويتين وعند سماع الصافرة تقف كل مجموعة فوق المقعد للقفز بالقدمين ثم الجري إلي المراتب والصعود فوقها والقفز باليدين والقدمين والدوران حول القمع .



النشـــاط التعليمي والتطبيقي

الختام





الصف	الثاني	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	٥
تاريخ تنفيذ	من ..../...../........ الى ..../...../........	موضوع الدرس	تدريبات (الوثب والرمي والدفع) – بعض القواعد القانونية وممارسة اللعبة	

أهدافُ الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على بعض التدريبات (الوثب والرمى والدفع) و بعض القواعد القانونية و ممارسة اللعبة بالطائرة
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { سباق الدحرجة }

الإعداد البدنــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

المشي للأمام وللخلف

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

تدريبات على الوثب الطويل والوثب العالى والرمى والدفع

كرة الطائرة

بعض القواعد القانونية – ممارسة اللعبة

تدريبات على الوثب الطويل والوثب العالى والرمى والدفع :

١- الجرى مع تزايد السرعة وأداء الوثب الطويل .
٢- الجرى السريع بقوة وأداء الوثب العالى .
٣- رمى كرة طبية لأبعد مسافة وبقوة .
٤- دفع الجلة لأبعد مسافة وبقوة .
٥- عمل مسابقات فى الوثب والرمى والدفع واختيار صاحبة أحسن مسافة .

بعض القواعد القانونية

المباراة :-

١. للفوز بالشوط : يفوز الفريق الذي يسجل ٢٥ نقطة أولاً وبتقدم نقطتين على الأقل (ماعدا الشوط الحاسم)،وفى حالة التعادل ٢٤-٢٤ يستمر اللعب حتى يصل الفارق نقطتين (٢٦-٢٤، ٢٧-٢٥) .
٢. للفوز بالمباراة : يفوز الفريق الذى يفوز بثلاثة أشواط .
٣. في حالة التعادل ٢-٢ يلعب الشوط الفاصل (الخامس) إلى ١٥ نقطة وبتقدم نقطتين كحد أدنى .

فترة الراحة : (٣) دقائق بين كل شوط .

النشاط التطبيقي

تدريبات لممارسة اللعبة مع تطبيق القانون .

الختام

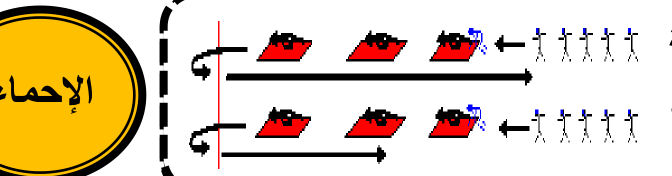
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

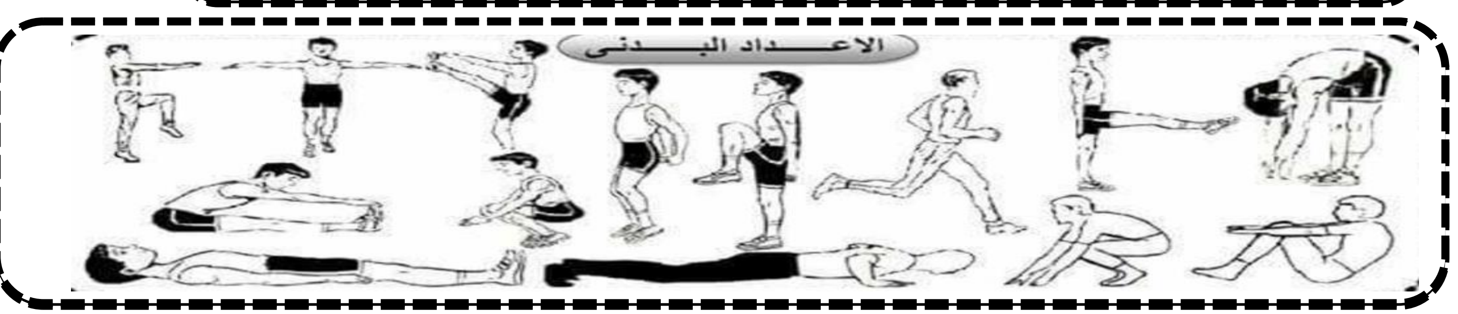
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

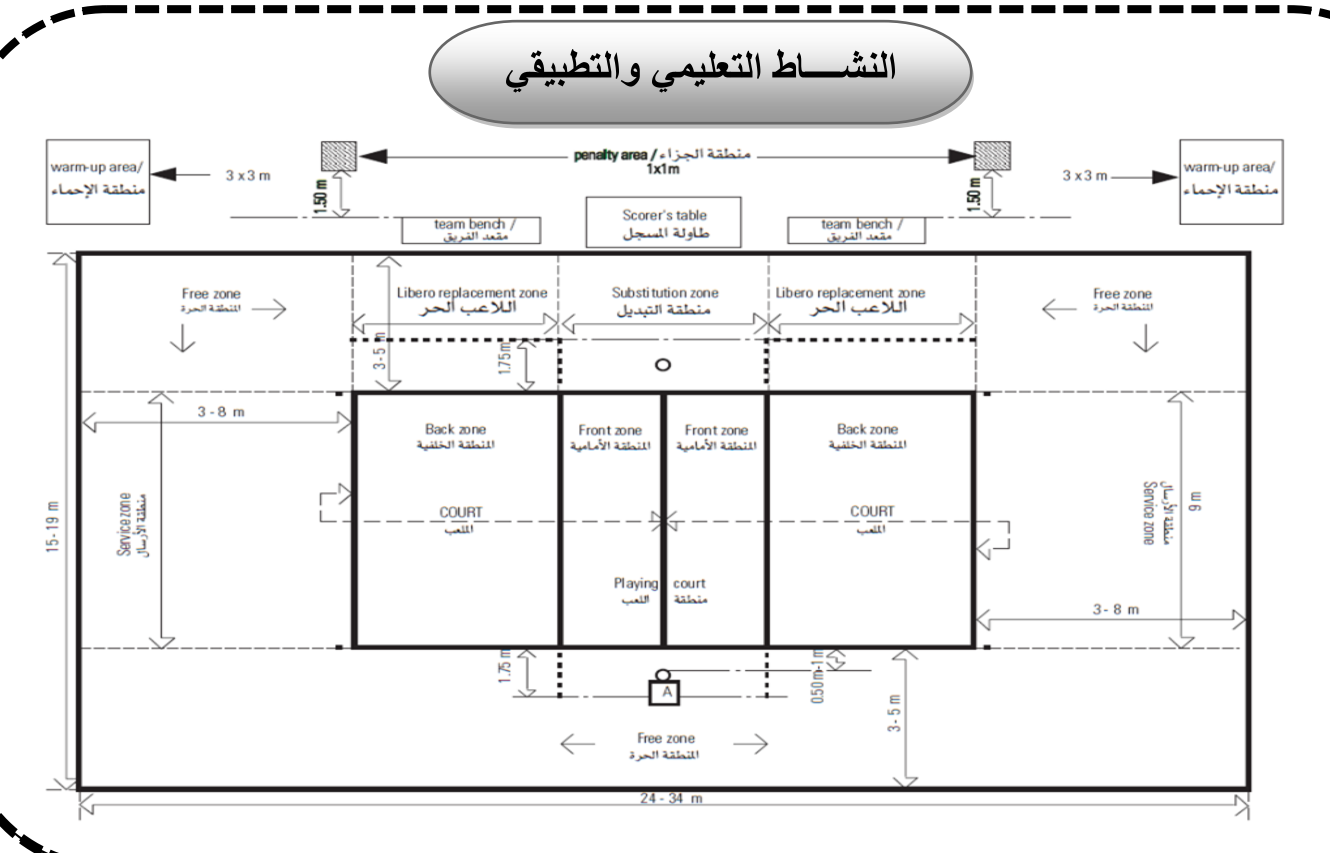
الإحماء

يقسم الفصل الي أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جمباز منفصلة عن الأخري عند سماع الصافرة تجري الأولى من كل قاطرة للدحرجة علي المراتب حتي نهاية السباق ثم العودة إلي القاطرة والفائزة من ينتهي أولاً





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



الصف | الثانى | الوحدة/الثانية | رقم الدرس | ٦

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ | من ..../...../...... الى ..../...../...... | موضوع الدرس | التقييم والقياس

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على بعض اختبارات التقيم والقياس
مهاري	أن تتعلم الطالبة أداء اختبارات التقيم والقياس التى تطلب منه
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة فوق وتحت

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

الجرى بأنواعه

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــق

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

التقييم والقياس واختبارات الأداء -القانون

كرة الطائرة

التقويم والقياس

اسم الاختبار :

عدو ٥٠ متر من البدء المنخفض .

طريقة الأداء :

تتخذ الطالبة وضع البدء المنخفض خلف خط البدء وعند سماع اشارة البدء تأخذ وضع خذ مكانك ثم استعد ومع صافرة المعلمة تقوم الطالبة بالعدو إلى أن تتخطى خط النهاية .

اسلوب التقدير :

تسجيل الزمن الذى استغرقته الطالبة من لحظة الانطلاق حتى تخطى خط النهاية .

اسم الاختبار : الإرسال من أعلى مع الوثب

الغرض من الاختبار : قياس مهارة الإرسال

طريقة الأداء :

تقف الطالبة خلف خط القاعدة وتقوم بأداء المهارة إلى نصف الملعب .

لكل طالبة (٣) محاولات للإرسال .

اسلوب التقدير :

- لكل ارسال ٥ درجات توزع كالأتى :

(٢) درجة لإجادة الأداء

(١) درجة لقانونية الأداء

(٢) درجة عند نزول الكرة من الأداة الصحيح داخل نصف الملعب الأخر .

الختام

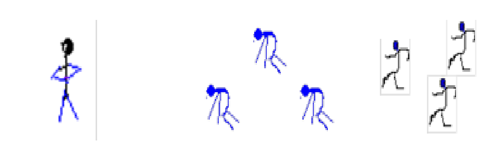
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

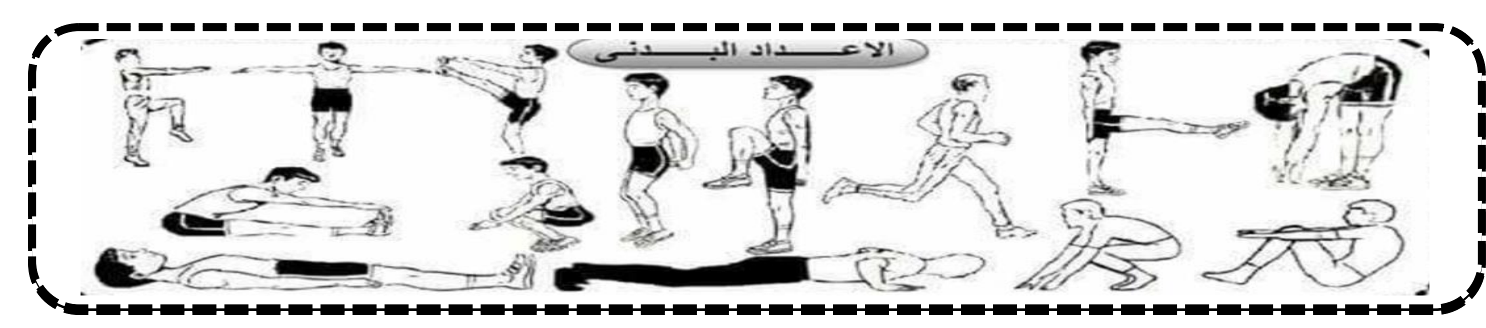
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب حاضر	غائب	جملة	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

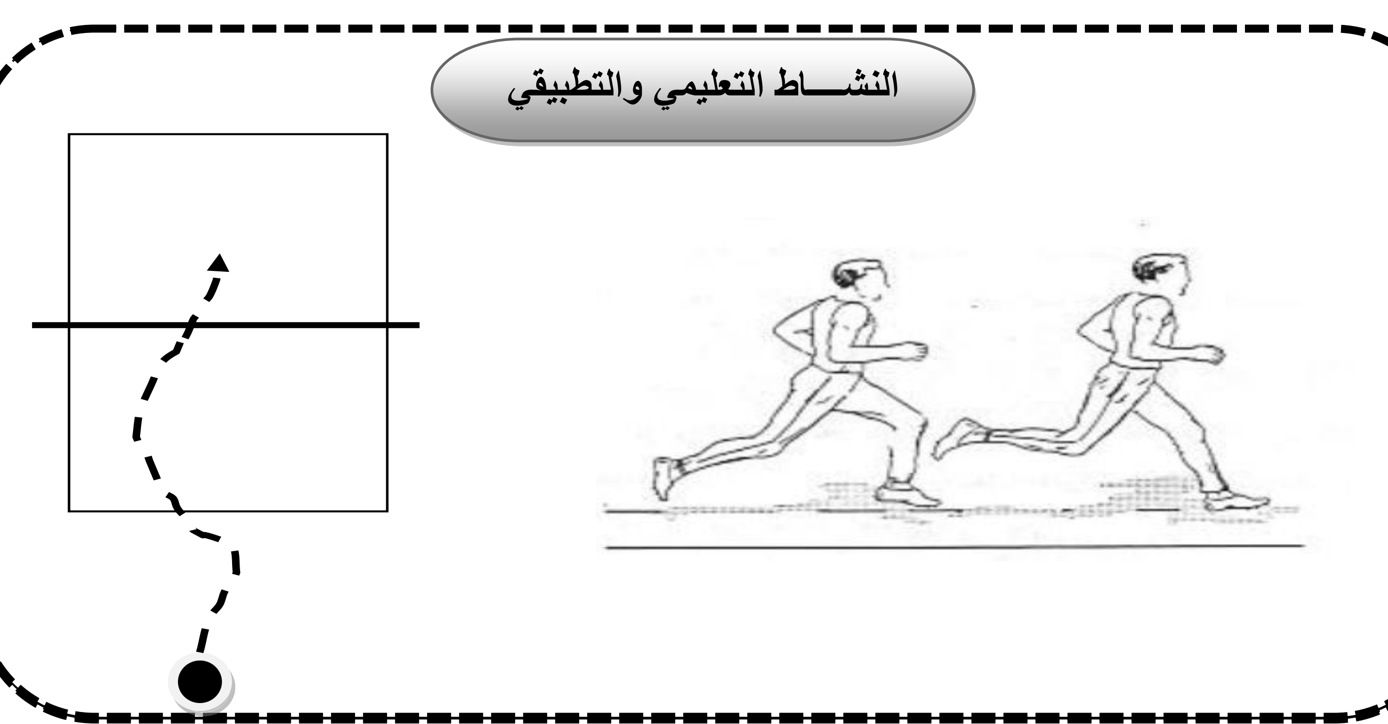


تنتشر الطالبات في انتشار حر داخل الملعب
وتقوم المعلمة بالإشارة إلى مكان معين في الملعب
وتقوم الطالبات بالجري عكس هذا الاتجاه





النشـــاط التعليمي والتطبيقي







تحضير الصف الثالث الإعدادى

توزيع منهج الصف الثالث الإعدادى

الفصل الدراسى الأول

الشهر	الوحدة	الأسبوع	اللعبة	اللعبة
			إعداد بدنى عام	
			ألعاب القوى	التمرينات الفنية الإيقاعية
أكتوبر	الأولى		البدء العالى ، العدو (٣٠ م – ٤٠ م - ٥٠ م) حسب المسافة المتاحة	التقدم فى الأداء والتأكيد على الحركات الانتقالية وغير الانتقالية
			العدو (١٠٠ م – ٢٠٠ م) ، العدو فى منحنى	
نوفمبر			البدء المنخفض ، العدو من البدء المنخفض لمسافات حسب المساحة المتاحة	
			التتابع ٤ ×٥٠ ، التسليم والتسلم	جملة حركية بالطوق بمصاحبة الايقاع
			التتابع ٤ × ١٠٠	
			الوثب الثلاثى	
نوفمبر	الثانية		الوثب الطويل (طريقة القرفصاء)	حركات ورقصات شعبية وتعبيرية من البيئة
			الوثب العالى بالطريقة السرجية	
			الرمى (رمى كرة ناعمة)	
ديسمبر			دفع ثقل (الجلة - كرة طبية)	بعض القواعد القانونية
			تدريبات على الوثب الطويل والوثب العالى والرمى والدفع	
			اختبارات التقويم والقياس	التقييم والقياس
يناير			امتحانات الفصل الدراسى الأول وأجازة نصف العام	

توزيع منهج الصف الثالث الإعدادى

الفصل الدراسى الثانى

الشهر	الوحدة	الأسبوع	اللعبة الفردية	اللعبة الجماعية
	الثالثة		الجمباز	كرة الطائرة
فبراير			الدحرجة الأمامية من الثبات والحركة	الوقفة الصحيحة وكيفية التحرك فى الملعب
			الدحرجة الأمامية من الوقوف فتحا إلى الوقوف فتحا	التمرير من أعلى وللأمام "الإعداد" من الثبات - التمرير من أسفل مواجه من الثبات
			حركات توازن بسيطة – الوقوف على قدم واحدة (ميزان عالى – ميزان منخفض مع ربطه بالدحرجة الأمامية)	التمرير للخلف
مارس			الوقوف على الرأس- ثم منها الدحرجة الأمامية	الإرسال من أسفل مواجه - الإرسال من أسفل جانبي
			الوقوف على الكتفين	الإرسال من أعلى مواجه"التنس" – مع الوثب
			الوقوف على اليدين	الإرسال من أعلى جانبى (الخطافى)
مارس	الرابعة		الشقلبة الجانبية على اليدين – الشقلبة الجانبية مع الجرى	الضرب الساحق
			التقدم بالدحرجة الأمامية والخلفية والربط بينهما بحركات توازن	الضرب الساحق بعد دوران الجسم
			جملة تشمل الدحرجة الأمامية والخلفية والوقوف على اليدين والشقلبة الجانبية من الجرى	حائط الصد (لاعب – لاعبين)
أبريل			القفز فتحا على الصندوق المقسم أو المهر	الدفاع عن الملعب أو المنطقة
			القفز داخلا على الصندوق المقسم أو المهر	بعض القواعد القانونية – ممارسة اللعبة
			التقويم والقياس	التقويم والقياس
مايو		امتحانات الفصل الدراسى الثانى وأجازة أخر العام		

تحضيردروس

الفصل الدراسى الأول

أجزاء الدرس																			
التاريخ	/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			
الفصل																			
الحصة																			

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على عناصر اللياقة البدنية وطريقة الأداء السليم للتدريبات التى تقوم بتنميتها
مهاري	أن تكون الطالبة قادرة على الأداء السليم لتدريبات اللياقة البدنية
وجداني	اكتساب الثقة بالنفس وضبط الانفعالات أثناء الأداء

اعمال ادارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

الجرى عكس الإشارة

تدريبات الإعداد البدنى العام

السرعة:-

- الحجل السريع بالتبادل .
- العدو في المكان ١٥ ثانية .

المرونة :-

- (الوقوف – الوضع أماماً) تباعد القدمين لأقصى درجة .
- (الوقوف – العصا أمام الفخذين) دوران الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل .

القوة

- (الوقوف المواجه) دفع الزميل بقوة .
- (الوقوف ظهر لظهر) تبادل دفع الزميل .

القدرة

- (الوقوف) الوثب أماماً من الثبات .
- (الوقوف) الوثب لأعلى لتعدية مانع (حبل – مقاعد – صندوق) .

التحمل والجلد الدوري التنفسى :-

- الجري حول الفناء ثلاث دقائق .
- (الوقوف) ثني وفرد الركبة بالتبادل .

الرشاقة : -

- الجري الزجزاجى بين الكور أو الأقماع .
- الوقوف على المشط وعمل لفة في الهواء .

التوازن

- (الوقوف) المشي للأمام على أطراف الأصابع .
- المشي للأمام على خط مرسوم بالجير على مشط القدم

الدقة :-

- التصويب بالطوق على هدف (كرة) .
- التصويب بالكرة على هدف (كرة) .

التوافق :-

- ضرب ولقف الكرة على حائط .
- تنطيط الكرة بالقدم على حائط .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – أداء التحية - الإنصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

تنتشر الطالبات في انتشار حر داخل الملعب

وتقوم المدرسة بالإشارة إلى مكان معين في الملعب

وتقوم الطالبات بالجري عكس هذا الاتجاه

النشـــاط التعليـمى والتطبيـــقى

الاعـــداد البـــدنى





أجزاء الدرس	الصف	الثالث	الوحدة/ الأولى	رقم الدرس	١
	تاريخ تنفيذ	من..../..../....... الي..../..../......	موضوع الدرس	البدء العالي والعدو ٣٠م - التأكيد على الحركات الانتقالية بالتمرينات الفنية	

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على (البدء العالى والعدو – الحركات الانتقالية بالتمرينات الفنية الإيقاعية) وطرق الأداء
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الاحماء

لعبــة صغيــرة { الجري بالتناوب }

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قوة :- ....
تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

وثبة النجمة

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

البدء العالى ، العدو (٣٠ م – ٤٠ م - ٥٠ م)

تمرينات فنية إيقاعية

التقدم في الأداء والتأكيد على الحركات الانتقالية

النشــاط التعليــمي والتطبيـــقي

الخطوات التعليمية :-

١- تعليم وضع البدء العالى :
وفيه تقف اللاعبة خلف خط البداية متخذة الوضع أماماً ، وأحد القدمين أماماً ، والجذع منحنى للأمام استعداداً للحظة الإنطلاق .
٢- تعليم تكنيك العدو :-
عن طريق تمرينات الجري الأساسية:

- الجـري علـى الأمشــاط بخطـوات قصـيرة جـداً والهبوط على الكعبين .
- الجري مع تبادل رفع الركبتين عالياً .
- الجري مع تبادل لمس الكعبين للمقعدة .
- الجري بخطوات واسعة .
- الجري متزايد السرعة لمسافات مختلفة .

الخطوات التطبيقية :-

- عمل سباق في العدو بين الطالبات واختيار الفائزات .
- عمل سباق للفائزات لاختيار فائزة واحدة .

الخطوات التعليمية :-

- المشي في اتجاهات مختلفة .
- المشي على الكعبين ، المشى على أطراف الأصابع .
- المشي مع التصفيق أمام الجسم وخلفه .
- المشي مع عمل دوائر أمام الجسم .
- الجري الخفيف في الملعب وتغيير الاتجاه مع إشارة المعلمة .
- الجري الزجزاجي بين الكور .
- الجري للأمام ولمس زميلة على بعد ٣م والعودة .
- الجري البطىء مع التدرج في زيادة السرعة .
- الحجل في المكان للوصول لأعلى نقطة .
- الحجل لمسافات قصيرة .
- الحجل في اتجاهات مختلفة " للأمام - للخلف - للجانب " .

الخطوات التطبيقية :-

٤ خطوات مشي أماماً ثم ٨خطوات جري أماماً ثم ٨ خطوات جري بتقاطع جانبي ثم ٤خطوات مشى للخلف ثم ٤ خطوات حجل للأمام .

الختام

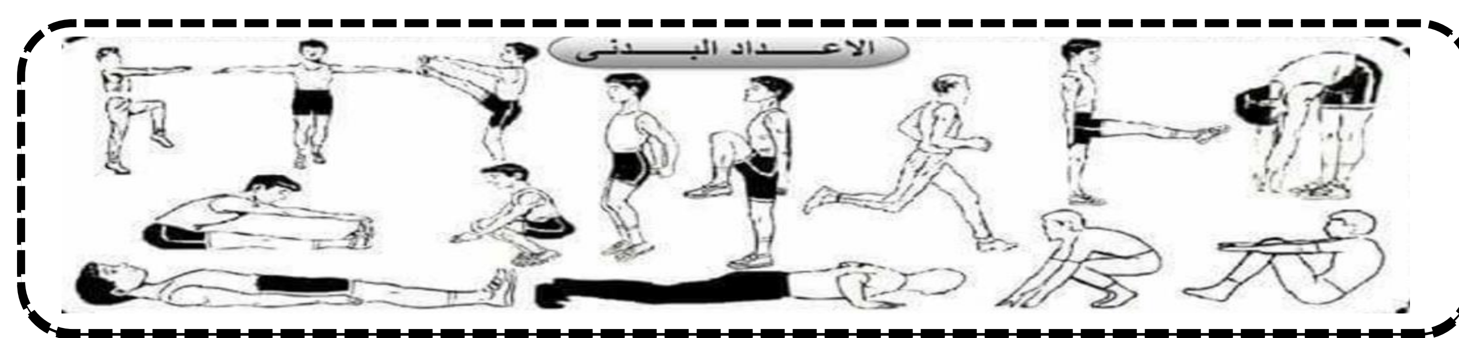
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

تصطف الطالبات أمام الممرات علي شكل أربع مجموعات ، ثم تعطى المعلمة اشارات مختلفة للانطلاق من أجل قطع مسافة ١٠ م جري والدوران حول العلامة ثم العودة للمس يد الزميلة التى تنطلق مجدداً يفوز الفريق الذي تستكمل أعضاءه المهمة .



النشـــاط التعليـمى والتطبيــقى

المشى

الجرى

البدء العالي

الختام



الصف	الثالث	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٢

أجزاء الدرس

تاريخ التنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........	موضوع الدرس	العدو١٠٠و٢٠٠م - التأكيد على الحركات الانتقالية بالتمرينات

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على (العدو١٠٠ و٢٠٠ م – الحركات الانتقالية بالتمرينات الفنية)وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلي الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الاحماء

لعبـــة صغيـــرة { لعبة التخلص من الكرة باليدين }

الإعداد البدنـــي

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قوة :- ....
تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

وثبة الفجوة

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــق

موضـــوع الدر س

ألعاب قوى	تمرينات فنية إيقاعية
العدو١٠٠م - ٢٠٠م	التأكيد على الحركات الانتقالية

الخطوات التعليمية :-

١- تعليم تكنيك العدو (تمرينات الجرى الأساسية) .
٢- تعليم المراحل الفني للعدو فى ١٠٠م (مرحلة سرعة رد الفعل - زمن تزايد السرعة – زمن الاحتفاظ بسرعة الحركة – زمن انهاء السباق) .
٣- تعليم العدو فى منحنى (وفيه تتجه القدم اليسرى للداخل للمساعدة في توجيه العدو وكذلك القدم اليمنى حتى يكون الدفع لاتجاه الداخل لمقاومة القوة الطاردة ، الجذع يميل للداخل وتعمل الذراع اليمنى بمدى أكبر من اليسرى ، يرتفع الكتف الأيمن عن الأيسر وتميل الرأس للداخل) .
٤- تعليم المراحل الفنية للعدو ٢٠٠ م (هي نفس المراحل الفنية لسباق ١٠٠م ، والفارق الوحيد هو أن مرحلة تحمل السرعة أطول عن سباق ١٠٠م ، والعدو ٢٠٠ م يتم من أول منحنى المضمار بعكس ١٠٠م الذي يتم في خط مستقيم) .

الخطوات التطبيقية :-

٥- عمل سباق في العدو لمسافة قصيرة
٦- عمل سباق في العدو 100 متر بين الطالبات واختيار الفائزات وعمل سباق للفائزات لاختيار فائزة واحدة .

الخطوات التعليمية :-

- المشي في اتجاهات مختلفة .
- المشي مع عمل دوائر أمام الجسم .
- الجري الخفيف في الملعب وتغيير الاتجاه مع إشارة المعلمة .
- الجري البطىء مع التدرج في زيادة السرعة .
- الحجل في المكان للوصول لأعلى نقطة .
- الحجل لمسافات قصيرة .
- الحجل في اتجاهات مختلفة " للأمام - للخلف - للجانب " .
- أداء الوثبات بأنواعها (الليب – المقص ت النجمة – القرفصاء ..) .

الخطوات التطبيقية :-

٤ خطوات مشي أماما ً ثم وثبة الليب ثم ٨ خطوات جري أماماً ثم وثبة المقص ثم ٤ خطوات حجل للأمام ثم وثبة النجمة ثم ٤خطوات مشى للخلف .

الختام

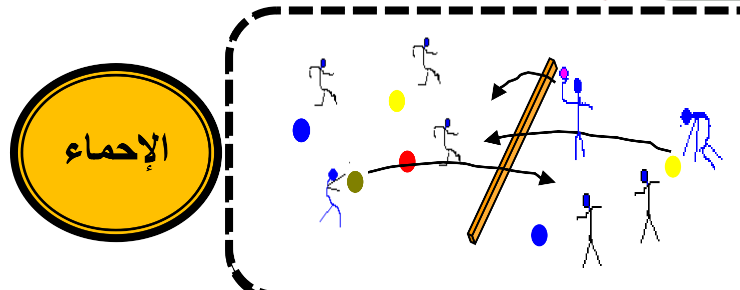
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

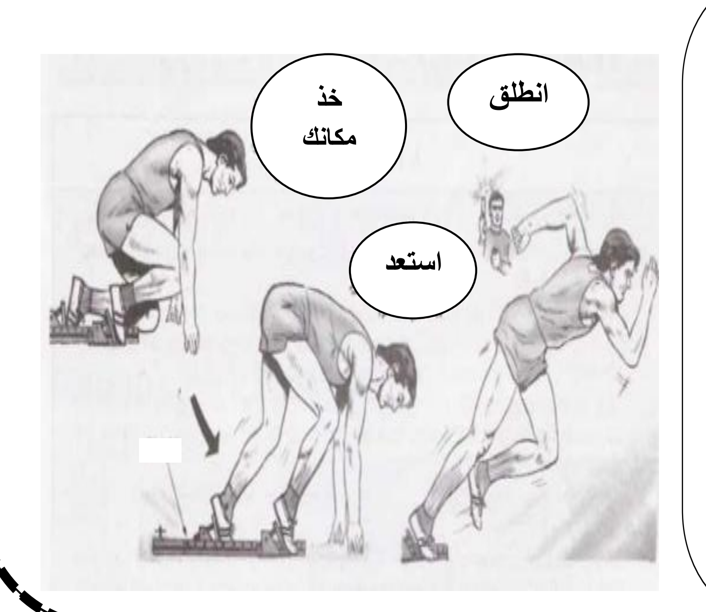
الإحماء

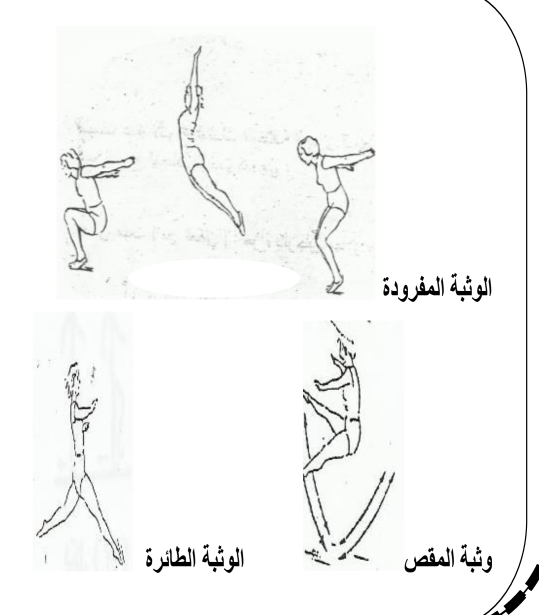
يقسم الفصل إلى فريقين – يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة أي كرة تصل إليه من الفريق .





النشـــاط التعليـمى والتطبيــقى









أجزاء الدرس

الصف	الثالث	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٣
تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	العدو من البدء المنخفض - التأكيد على الحركات غير الانتقالية بالتمرينات	

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على العدو من البدء المنخفض والحركات غير انتقالية بالتمرينات الفنية والأداء السليم
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { سباق الدحرجة }

الإعداد البدنــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

الوثب الحصانى

النشــاط التعليــمي والتطبيــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

البدء المنخفض ، العدو من البدء المنخفض حسب المساحة المتاحة

تمرينات فنية إيقاعية

التقدم بالأداء والتأكيد على الحركات غير انتقالية

الخطوات التعليمية :-

١- تعليم البدء المنخفض من أوضاع مختلفة :-
٢- الانبطاح مع رفع الذراعين عالياً، ثم النهوض للعدو
٣- بأقصى سرعة .
٤- عمل التمرين السابق ولكن من وضع الرقود على الظهر .
٥- عمل التمرين السابق ولكن من وضع الرقود على أحد
٦- الجانبين .
٧- عمل نموذج صحيح لوضع (خذ مكانك) ووضع (استعد)
٨- ترك فرصة للطالبات لأداء وضع (خذ مكانك) ثم الانتقال لوضع (استعد) وعلى المعلمة تصحيح الأخطاء .
٩- تعليم الانتقال من وضع (استعد) إلى عملية الانطلاق نفسها والتدرج في السرعة مع الاهتمام بالنقاط الفنية .

الخطوات التطبيقية :-

- من الوقوف وعند سماع المعلمة تقول "خذ مكانك " تقوم الطالبات بالتنفيذ ثم تعطى المعلمة إشارة أخرى للوقوف مرة أخرى .
- تقوم المعلمة بإعطاء تعليماتها للطالبات بعمل مراحل البدء المنخفض "خذ مكانك - استعد " ثم انطلق وتجرى الطالبات للأمام مسافة قصيرة ثم تعطى المعلمة إشارة أخرى بالصافرة للعودة لأماكنهم مرة أخرى .
- عمل سباق فى العدو بين الطالبات واختيار الفائزات

الخطوات التعليمية :-

- المرجحة البندولية للذراعين مع تغيير الاتجاه .
- المرجحة الأفقية للذراعين في مستوى أفقي مع دوران الذراعين .
- عمل تموجات بالذراع الأيمن في اتجاهات مختلفة " للأمام - للجانب " التبديل بالأيسر
- عمل تموجات بالذراعين معاً " للأمام - للخلف"

الخطوات التطبيقية :-

- المرجحة البندولية للذراعين وربطها بالمشي للأمام .
- دوران الذراعين بجانب الجسم أماماً وخلفاً .
- المشي البطيء للأمام وعمل تموج بالذراع الأيمن للجانب الأيمن (١-٢) ثم تموج بالذراع اليسرى
- للجانب الأيسر (٣-٤) .

الختام

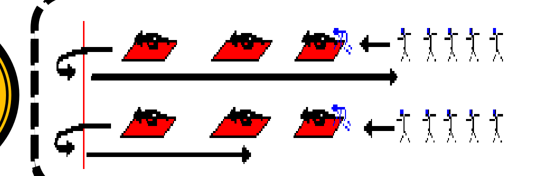
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

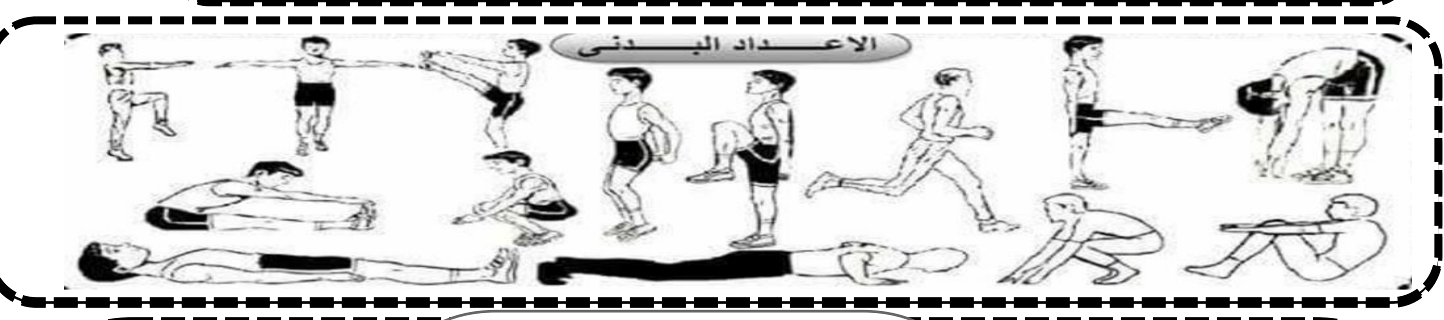
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

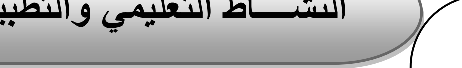
إخـــراج الدرس

الإحماء

يقسم الفصل الي أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جمباز منفصلة عن الأخري عند سماع الصافرة تجري الأولى من كل قاطرة للدحرجة علي المراتب حتي نهاية السباق ثم العودة إلي القاطرة والفائزة من تنتهي أولاً

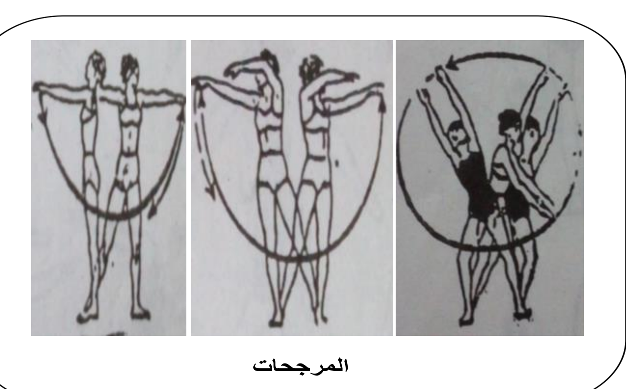






التموجات

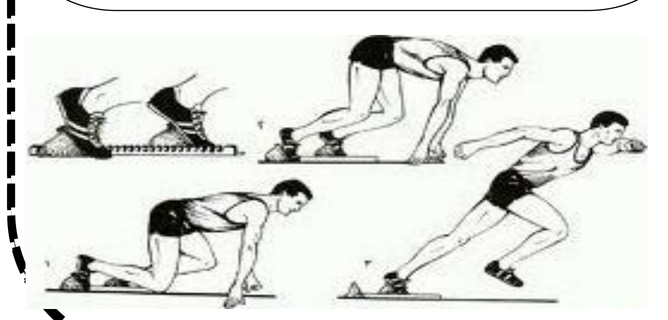




المرجحات







الختام



أجزاء الدرس	الصف	الثالث	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٤
	تاريخ التنفيذ	من ...../...../......... الى ...../...../.........	موضوع الدرس	التتابع ٤ × ٥٠ - جملة حركية بالطوق بمصاحبة الايقاع	

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على التتابع ٤×٥٠ والحركات التى تتم باستخدام الطوق وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤدي جملة بالطوق مع الايقاع بصورة سليمة قدر المستطاع
وجدانى	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعى والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

الاحماء

أعمال ادارية :- نزول الطالبات الى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

لعبـة صغيـرة { سباق نقل الكرات}

الإعداد البدنـــي

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

وثبة المقص

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــق

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

التتابع ٤ × ٥٠ ، التسليم والتسلم

تمرينات فنية إيقاعية

جملة حركية بالطوق بمصاحبة الايقاع

الخطوات التعليمية :-

١- تعليم المبتدأة باستخدام التتابعات الصغيرة التـي تبـدأ فيهـا بعـد انتهـاء الزميلـة مـن أداؤها (التتابع الزجزاجي) .

٢- تعليم التسليم والتسلم من الوقوف ثم من المشـي ثـم مـن الجـري الخفيـف ثـم مـن الجري السريع وتصحيح الأخطاء .

٣- التركيز على إتقان الطريقة البصرية .

٤- توزيع أفراد الفريق حسب إمكانيتهم .

الخطوات التطبيقية :-

يقسم الفصل إلى فرق تتابع كل مجموعة مكونة من أربع طالبات يقوم كل فريق على حدى بعمل التتابع وفي النهاية تحدد أحسن الفرق .

جملة حركية بالطوق

- من (الوقوف) مسك الطوق باليدين أماما القدمين أسفل رفع الذراعين أماماً فى العد (١-٢) ثم عالياً فى العد (٣-٤) ثم أماماً فى العد (٥-٦) ثم أسفل فى العد (٧-٨) .
- من (الوقوف) الطوق ممسوك باليدين أماماً أسفل يمسك الطوق باليد اليمنى وتتحرك الرجل اليمنى جانبا لتقف على المشط مع مرجحة الذراع بالطوق ناحية اليمين عاليا جانبا فى العد (١-٢) ثم العودة للوضع الاول ضم القدمين فى العد (٣-٤) ويكرر التمرين ناحية اليسار .
- من (الوقوف) ثنى الجذع أماماً لوضع الطوق على الأرض أمام القدمين والرجوع للوقوف فى العد (١- ٢) الوثب داخل الطوق فى العد (٣- ٤) ثم الرجوع للخلف فى العد (٥- ٦) وثنى الجذع لأخذ الطوق من على الأرض والعودة للوضع الأول الأصلى فى العد (٧- ٨) .

الختام

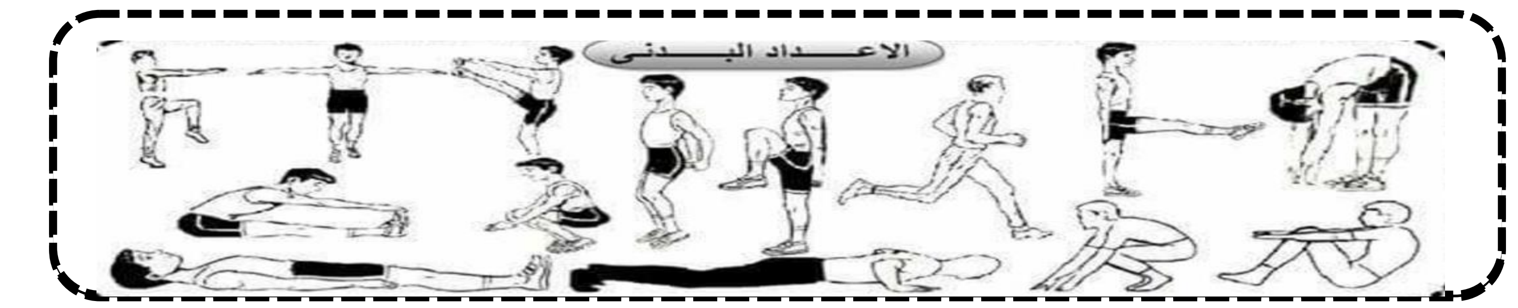
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

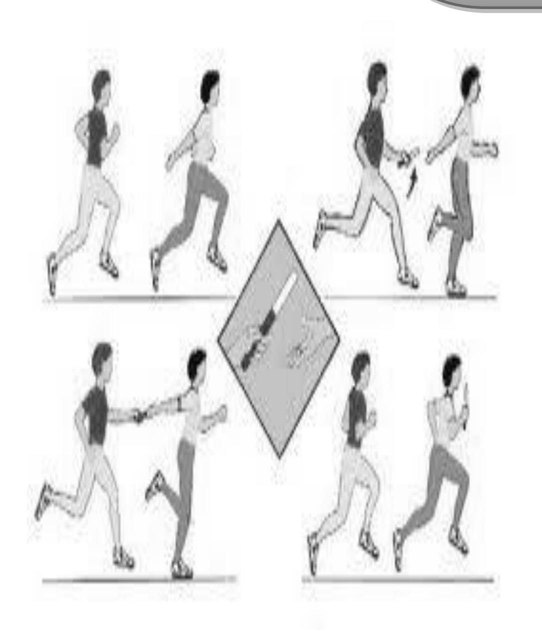
إخـــراج الدرس

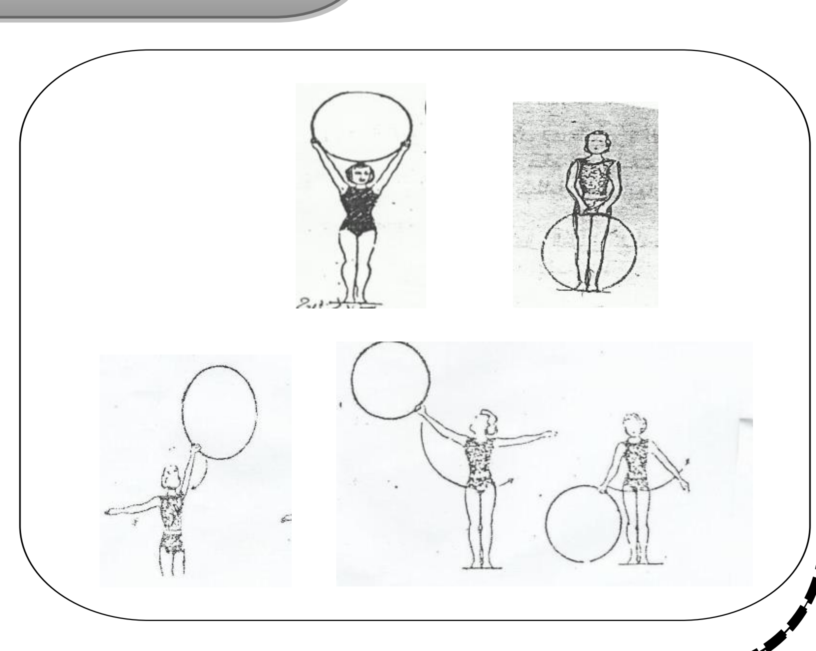
الإحماء

يقسم الفصل الي أربع قاطرات يقفن علي خط البداية وأمام كل قاطرة سلة من الكرات وفي المنتصف مقعد سويدي بعد الصافرة تجري الأولى من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجري فوق المقعد السويدي مع الاتزان ونقلها إلي السلة الأخري الموجودة علي خط النهاية ثم العودة. وهكذا حتي نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهى أولاً



النشـــاط التعليمي والتطبيقي





الختام



الصف	الثالث	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٥

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ	من....../...../........ الى....../...../........	موضوع	التتابع ٤ × ١٠٠ - جملة حركية بالطوق بمصاحبة الايقاع

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على التتابع ٤ × ١٠٠ - والحركات التى تتم باستخدام الطوق وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤدي جملة بالطوق مع الايقاع بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { الجري الحر}

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قوة :- ....
تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

الوثبة المفرودة

النشــاط التعليــمي والتطبيــقى

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى
التتابع ٤ × ١٠٠

تمرينات فنية إيقاعية
جملة حركية بالطوق بمصاحبة الإيقاع

.. الخطوات التعليمية :-

١- تعليم المبتدأة باستخدام التتابعات الصغيرة التي تبدأ فيها بعد انتهاء الزميلة من أداؤها (التتابع الزجزاجي) .
٢- تعليم التسليم والتسلم من الوقوف ثم من المشي ثم من الجري الخفيف ثم من الجري السريع وتصحيح الأخطاء .
٣- التركيز على إتقان الطريقة البصرية .
٤- توزيع أفراد الفريق حسب إمكانيتهم .

الخطوات التطبيقية :-

يقسم الفصل إلى فرق تتابع كل مجموعة مكونة من أربع طالبات يقوم كل فريق على حدى بعمل التتابع وفي النهاية تحدد أحسن الفرق .

جملة حركية بالطوق

- من (الوقوف) مسك الطوق باليدين أماما القدمين أسفل رفع الذراعين أماماً فى العد (١-٢) ثم عالياً فى العد (٣-٤) ثم أماماً فى العد (٥-٦) ثم أسفل فى العد (٧-٨) .
- من (الوقوف) الطوق ممسوك باليدين أماماً أسفل يمسك الطوق باليد اليمنى وتتحرك الرجل اليمنى جانبا لتقف على المشط مع مرجحة الذراع بالطوق ناحية اليمين عاليا جانبا فى العد (١-٢) ثم العودة للوضع الاول ضم القدمين فى العد (٣-٤) ويكرر التمرين ناحية اليسار .
- من (الوقوف) ثنى الجذع أماماً لوضع الطوق على الأرض أمام القدمين والرجوع للوقوف فى العد (١-٢) الوثب داخل الطوق فى العد (٣- ٤) ثم الرجوع للخلف فى العد (٥- ٦) وثنى الجذع لأخذ الطوق من على الأرض والعودة للوضع الأول الأصلى فى العد (٧- ٨) .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

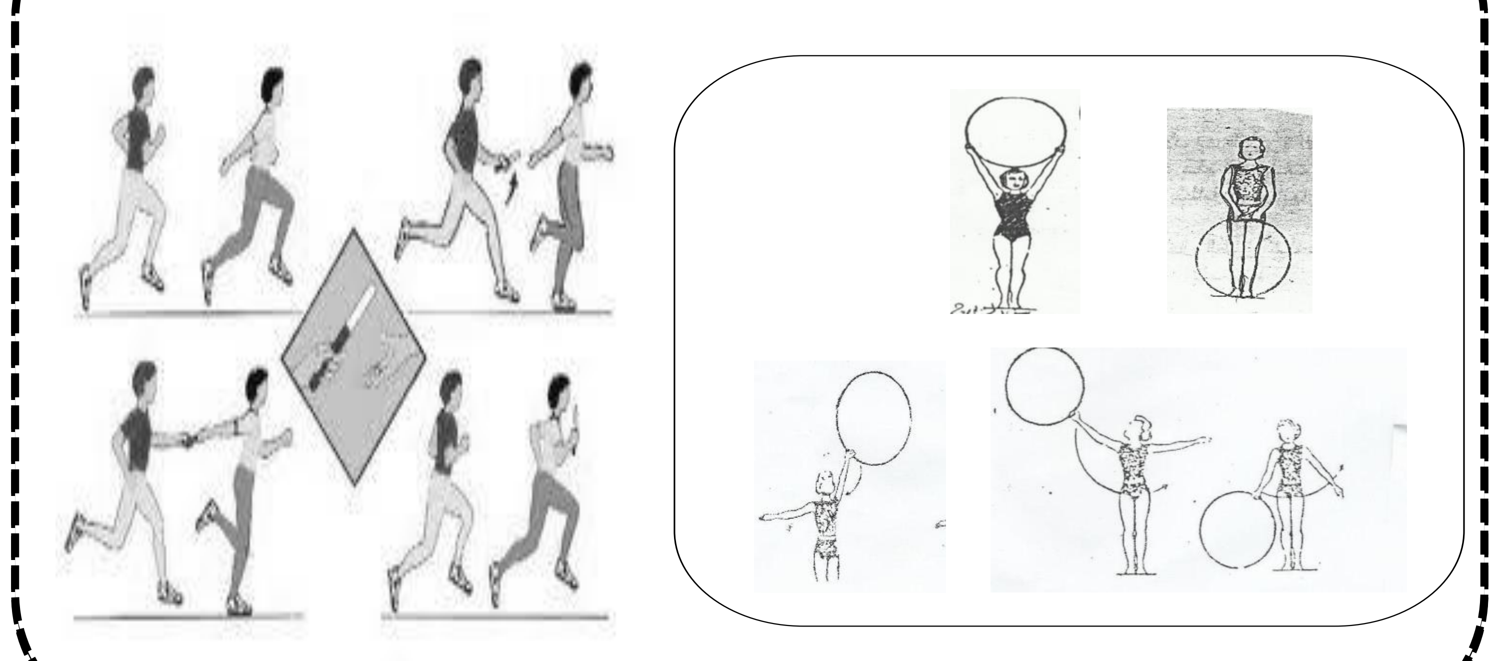
الإحماء

تجري الطالبات في الملعب وعند سماع

الصافرة تقفن على رجل واحدة



النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام

أجزاء الدرس	الصف: الثالث — الوحدة/ الثانية — رقم الدرس: ٦
تاريخ تنفيذ	من..../...../........ الى...../...../.......
موضوع الدرس	الوثب الثلاثى – جملة حركية بالطوق بمصاحبة الايقاع

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على الوثب الثلاثى - والحركات التى تتم باستخدام الطوق وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤدي جملة بالطوق مع الايقاع بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء: لعبـــة صغيـــرة { صيد الحمام }

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

الوثبة الطائرة

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى
الوثب الثلاثى

تمرينات فنية إيقاعية
جملة حركية بالطوق بمصاحبة الايقاع

الخطوات التعليمية :-

١- اكتشاف قدم الارتقاء :- الوثب لأعلى على قدم واحدة من اقتراب قصير ٥: ٧ خطوات والهبوط على القدم الحرة .
٢- شرح المهارة وعمل نموذج صحيح .
٣- التدريب على كل جزء من المهارة على حدى ثم ربط الأجزاء مع بعضها .
٤- أداء الوثب الثلاثى من المشى .
٥- أداء الوثب الثلاثى مع تحديد علامات لتحديد أجزاء الوثبة
٦- أداء الوثب الثلاثى بعد اقتراب ٣ خطوات .
٧- أداء الوثب الثلاثى بعد اقتراب ٩ خطوات .
٨- أداء الوثب الثلاثى بالاقتراب الكامل مع تزايد السرعة فى مرحلة الاقتراب .

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات في الوثب الثلاثى بين المجموعات وتحديد الفائزة الأولى لكل مجموعة .

جملة حركية بالطوق

- من (الوقوف) مسك الطوق باليدين أماما القدمين أسفل رفع الذراعين أماماً فى العد (١-٢) ثم عالياً فى العد (٣-٤) ثم أماماً فى العد (٥-٦) ثم أسفل فى العد (٧-٨) .
- من (الوقوف) الطوق ممسوك باليدين أماماً أسفل يمسك الطوق باليد اليمنى وتتحرك الرجل اليمنى جانبا لتقف على المشط مع مرجحة الذراع بالطوق ناحية اليمين عاليا جانبا فى العد (١-٢) ثم العودة للوضع الاول ضم القدمين فى العد (٣-٤) ويكرر التمرين ناحية اليسار .
- من (الوقوف) ثنى الجذع أماماً لوضع الطوق على الأرض أمام القدمين والرجوع للوقوف فى العد (١-٢) الوثب داخل الطوق فى العد (٣- ٤) ثم الرجوع للخلف فى العد (٥- ٦) وثنى الجذع لأخذ الطوق من على الأرض والعودة للوضع الأول الأصلى فى العد (٧- ٨) .

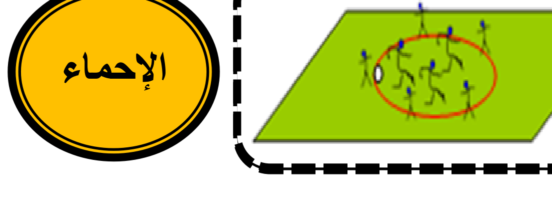
الختام: أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

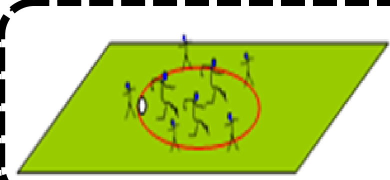
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

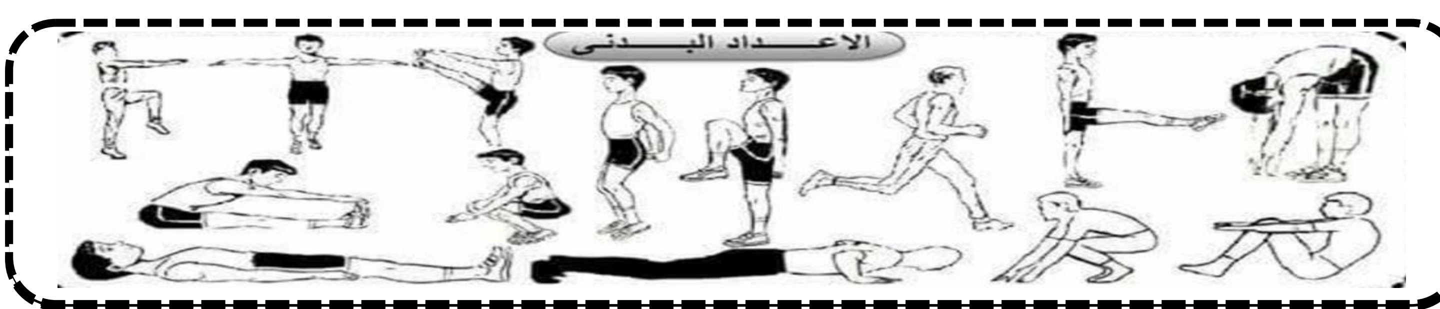
إخـــراج الدرس

الإحماء

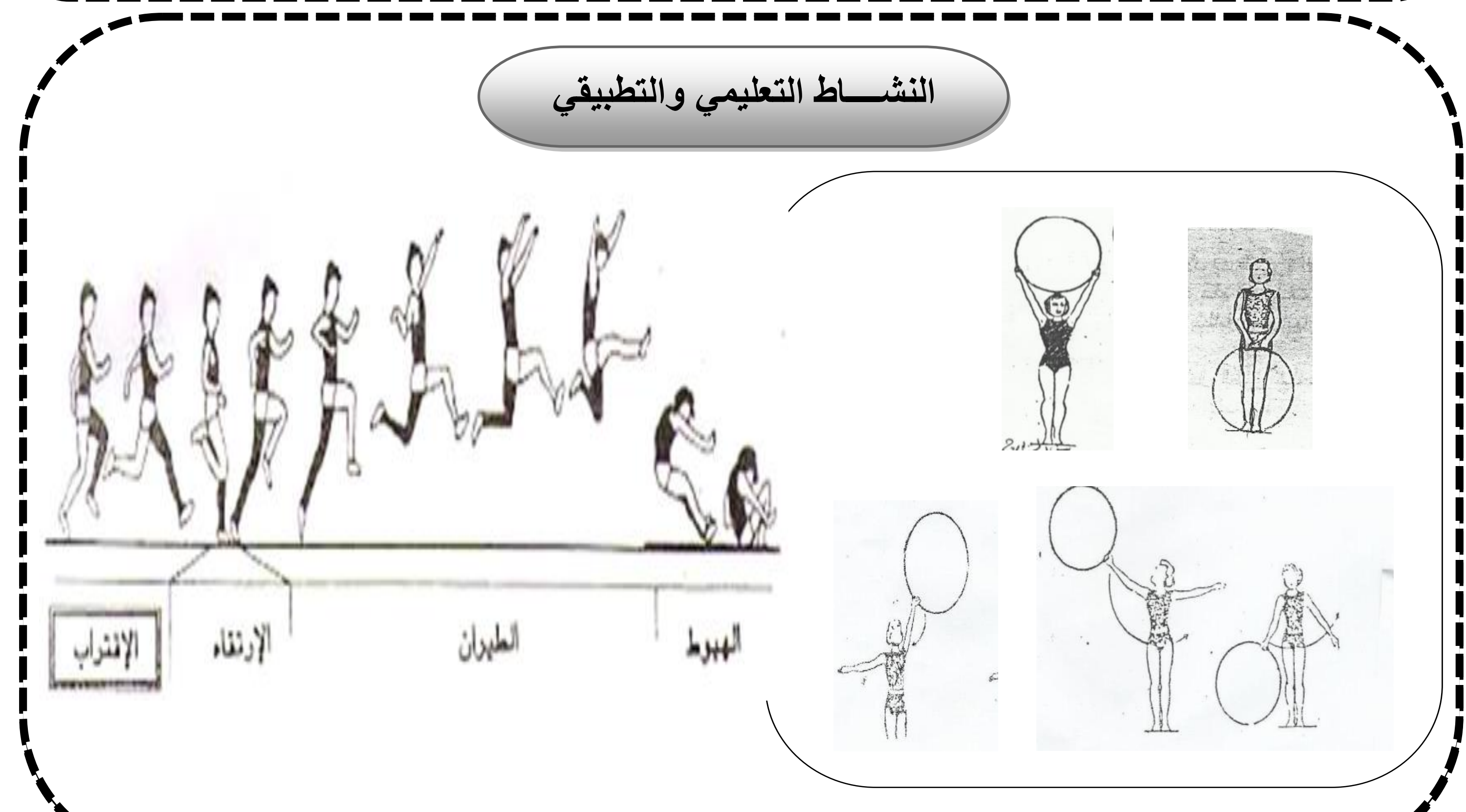
يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى أخر الحمام ويكون هو الفائز .







النشـــاط التعليمي والتطبيقي







أجزاء الدرس

الصف	الثالث	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	١

تاريخ تنفيذ	من ...../...../......... الى ...../...../.........	موضوع الدرس	الوثب الطويل (القرفصاء) - حركات ورقصات شعبية وتعبيرية

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على الوثب الطويل (القرفصاء) - والحركات والرقصات الشعبية والتعبيرية من البيئة والأداء السليم
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤدي الحركات والرقصات التعبيرية بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { لعبة التخلص من الكرة }

الإعداد البدنــــي

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

المرجحة البندولية للذراعين

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــق

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

الوثب الطويل (طريقة القرفصاء)

الخطوات التعليمية :-

١- اكتشاف قدم الارتقاء :- الوثب لأعلى على قدم واحدة من اقتراب قصير ٥: ٧ خطوات والهبوط على القدم الحرة .

٢- الوثب لأعلى مع الهبوط على القدمين متباعدتين .

٣- التمرين السابق مع إطالة مسافة الاقتراب .

٤- الاقتراب ثلاث خطوات ثم تعدية مانع موجود في بداية الحفرة .

٥- الاقتراب ٩ خطوات والارتقاء والهبوط بالحفرة .

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات في الوثب الطويل بين المجموعات وتحديد الفائزة الأولى لكل مجموعة .

تمرينات فنية إيقاعية

حركات ورقصات شعبية وتعبيرية من البيئة

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم الطالبة أوضاع الأذرع والرجلين الشرقية

٢. تقوم المعلمة بتصميم حركات تعبيرية من البيئة المحلية وتدريب الطالبات عليها بالطريقة الجزئية (أى التدريب على كل حركة على حدى حتى الإتقان ثم الإنتقال للحر كة الثانية)

٣. تدريب الطالبات على أداء الحركات مجمعة فى صورة جملة مترابطة (الطريقة الكلية)

الخطوات التطبيقية :-

أداء جملة من الحركات التعبيرية الشعبية بإستخدام الموسيقى

الختام

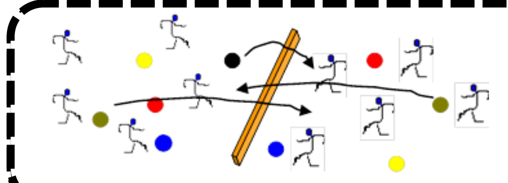
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

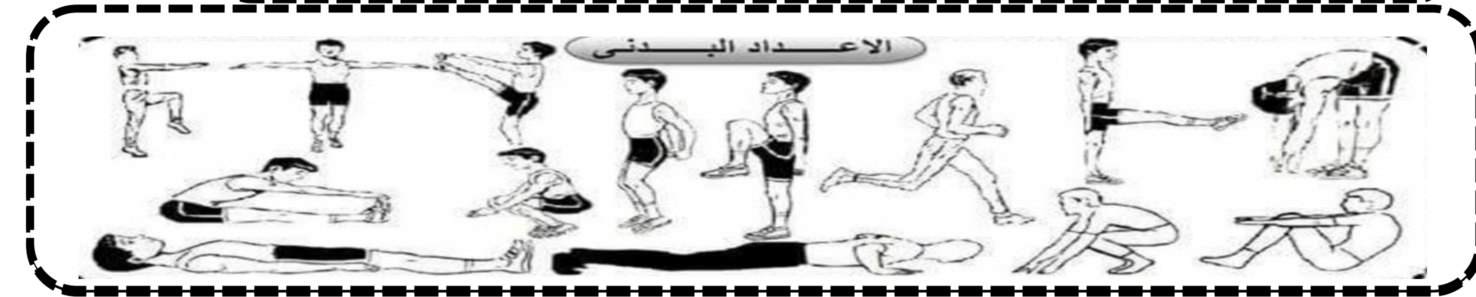
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

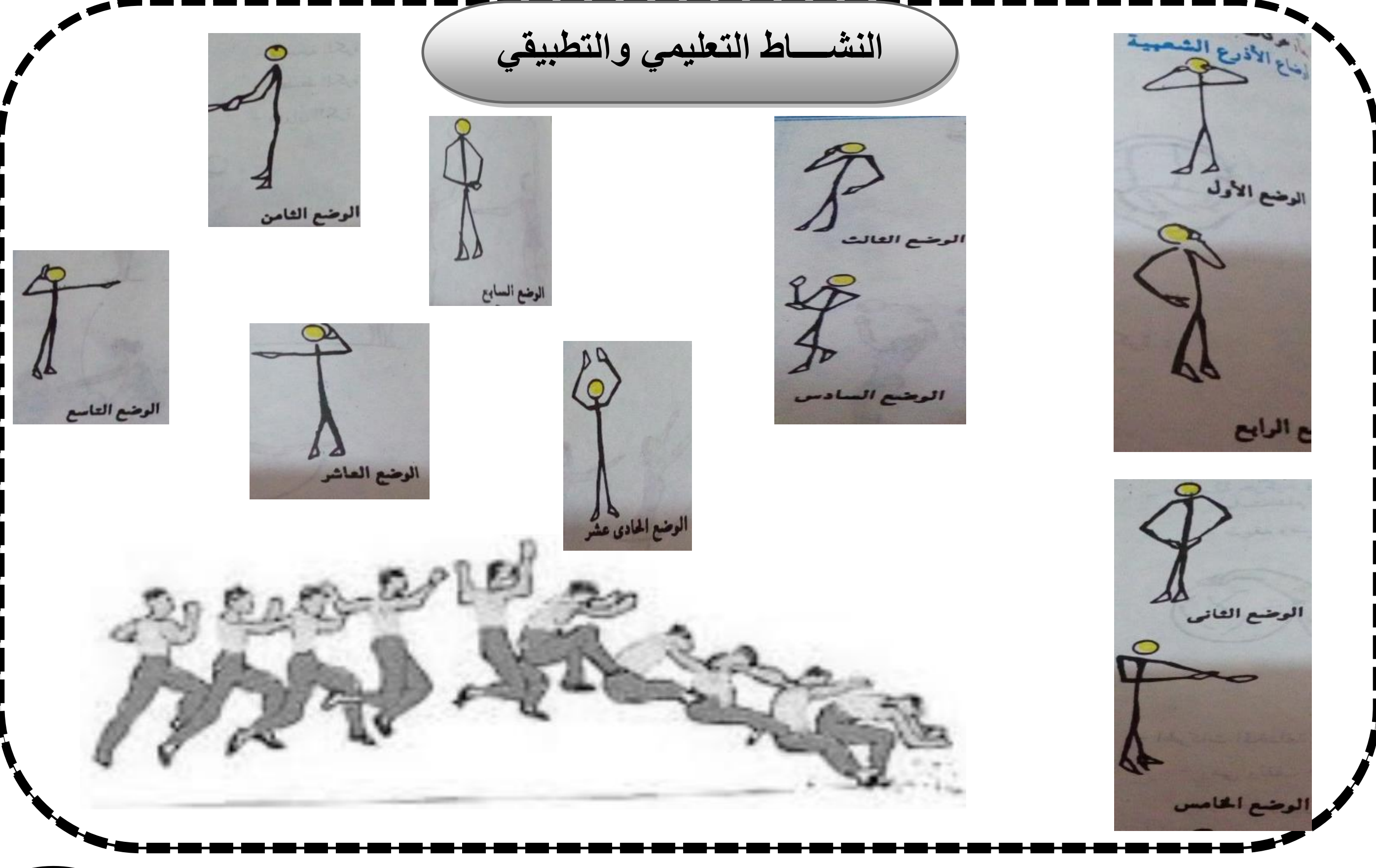
الإحماء

يقسم الفصل إلى فريقين – يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة أى الكرة تصل





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



الصف	الثالث	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	٢

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ	من ..../...../....... الى ..../...../.......	موضوع الدرس	الوثب العالى "السرجية"- حركات ورقصات شعبية وتعبيرية

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على الوثب العالى "السرجية"- والحركات والرقصات الشعبية والتعبيرية من البيئة والأداء السليم
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤدي الحركات والرقصات التعبيرية بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلي الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { تتابع الحجل }

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

المرجحة الأفقية للذراعين

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

الوثب العالى " بالطريقة السرجية "

تمرينات فنية إيقاعية

حركات ورقصات شعبية وتعبيرية من البيئة

الخطوات التعليمية :-

١- تحديد قدم الارتقاء ثم الجري والارتقاء للمس أداة معلقة .

٢- ربط الاقتراب بالارتقاء (العدو ثم الوثب على قدم واحدة لتعدية حاجز) .

٣- عمل المهارة على عارضة منخفضة .

٤- عمل المهارة على العارضة بالارتفاع المطلوب .

الخطوات التطبيقية :-

يقف الفصل في قاطرة وعلى بعد مناسب من العارضة وتقوم كل طالبة بأداء المهارة على حدى

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم الطالبة أوضاع الأذرع والرجلين الشرقية
٢. تقوم المعلمة بتصميم حركات تعبيرية من البيئة المحلية وتدريب الطالبات عليها بالطريقة الجزئية (أى التدريب على كل حركة على حدى حتى الإتقان ثم الإنتقال للحركة الثانية)
٣. تدريب الطالبات على أداء الحركات مجمعة فى صورة جملة مترابطة (الطريقة الكلية)

الخطوات التطبيقية :-

أداء جملة من الحركات التعبيرية الشعبية بإستخدام الموسيقى

الختام

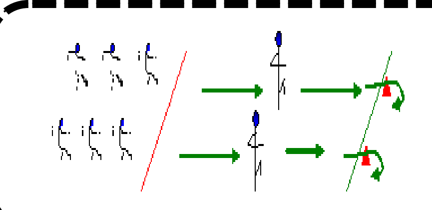
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب حاضر	غائب	جملة	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

يقسم الفصل لأربع قاطرات متساوية تقف خلف خط البداية ،
وعند سماع الصافرة تحجل الأولى من كل قاطرة لخط النهاية والعودة للمس الطالبة
الثانية في القاطرة والتتابع حتى أخر طالبة والقاطرة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة





النشـــاط التعليمي والتطبيقي

الوضع الأول

الوضع الرابع

الوضع الثالث

الوضع السادس

الوضع الثامن

الوضع السابع

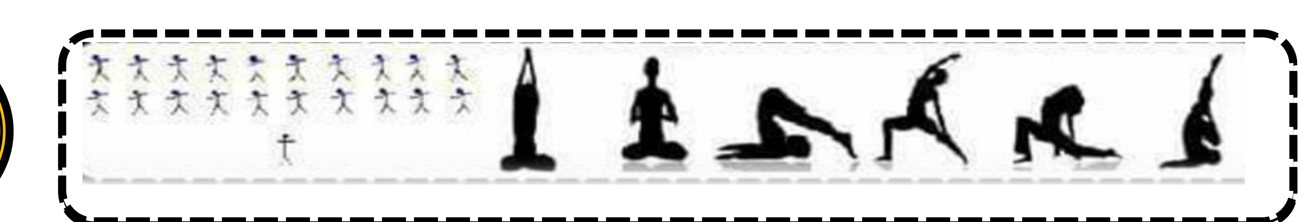
الوضع التاسع

الوضع العاشر

الوضع الحادى عشر







الصف	الثالث	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٣
تاريخ تنفيذ	من...../...../........ الى...../...../........	موضوع الدرس	الرمى (كرة ناعمة) – حركات ورقصات شعبية وتعبيرية	

أجزاء الدرس

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على الرمى (كرة ناعمة) – والحركات والرقصات الشعبية والتعبيرية من البيئة والأداء السليم
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤدي الحركات والرقصات التعبيرية بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبــة صغيـــرة سباق مسك الكرة

الإعداد البدنــــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

التموجات بالذراع وبالذراعين

النشـــاط التعليمـــي والتطبيقـــى

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

الرمى (رمى كرة ناعمة)

الخطوات التعليمية :-

١. شرح طريقة الأداء الصحيحة .
٢. عمل نموذج صحيح .
٣. عمل المهارة باستخدام كرة هوكي أو كرة تنس .
٤. عمل المهارة من الثبات .
٥. عمل المهارة بعد الاقتراب ثلاث خطوات .
٦. عمل المهارة بعد الاقتراب خمس خطوات.

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات بين الطالبات في الرمي واختيار الفائزة الحاصلة على أحسن مسافة .

تمرينات فنية إيقاعية

حركات ورقصات شعبية وتعبيرية من البيئة

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم الطالبة أوضاع الأذرع والرجلين الشرقية
٢. تقوم المعلمة بتصميم حركات تعبيرية من البيئة المحلية وتدريب الطالبات عليها بالطريقة الجزئية (أى التدريب على كل حركة على حدى حتى الإتقان ثم الإنتقال للحر كة الثانية)
٣. تدريب الطالبات على أداء الحركات مجمعة فى صورة جملة مترابطة (الطريقة الكلية)

الخطوات التطبيقية :-

أداء جملة من الحركات التعبيرية الشعبية بإستخدام الموسيقى

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

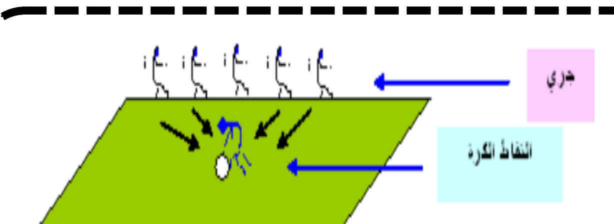
إخـــراج الدرس

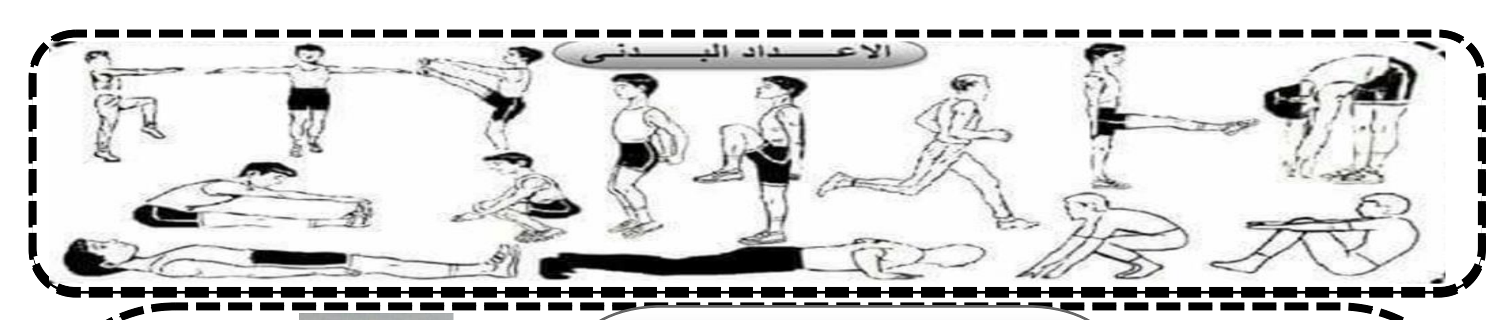
الإحماء

تجري الطالبات حول الملعب وفى منتصف الملعب كرة

وعند سماع الصافرة تجري الطالبة نحو الكرة لمسكها

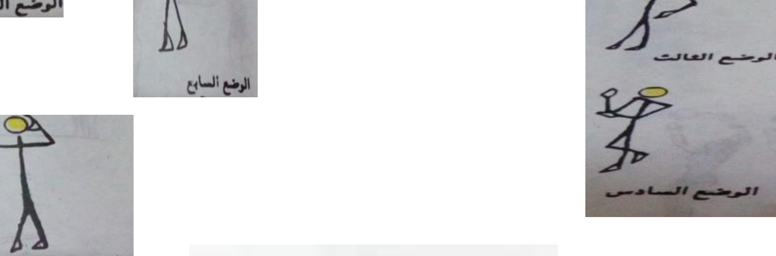
والطالبة التي تصل أولاً تصبح هى الفائزة





النشـــاط التعليمي والتطبيقي





الوضع التاسع

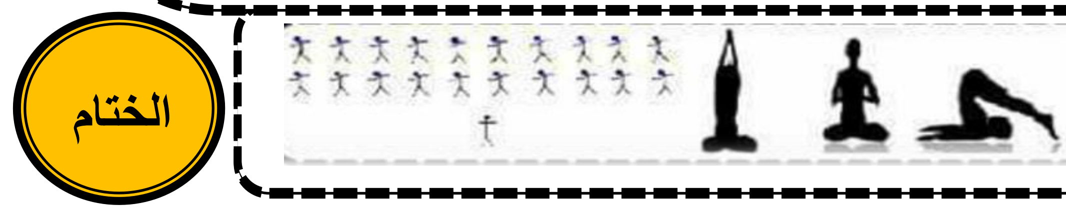
الوضع الأول

الوضع الرابع





الختام



الصف: الثالث | الوحدة/ الثانية | رقم الدرس: ٤

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ: من ...../...../........ الى ...../...../........

موضوع الدرس: دفع ثقل "جلة - كرة طبية"- بعض القواعد القانونية للتمرينات

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على دفع ثقل "جلة" - بعض القواعد القانونية للتمرينات الفنية الايقاعية
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة: تعدية الحواجز

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

الحجل

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى: دفع ثقل "جلة – كرة طبية "

تمرينات فنية إيقاعية: بعض القواعد القانونية

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم كيفية حمل الأداة ثم التصويب على هدف ثم دفعها لأبعد مسافة .
٢. نقل الأداة من يد لأخرى من الوقوف .
٣. رمي الأداة لأعلى باليد اليمنى ولقفها باليد اليسرى مع ثني الركبتين أثناء الدفع وأثناء الالتقاط .
٤. دفع الأداة من الثبات باليدين بمواجهة مقطع الرمي .
٥. (الوقوف فتحاً) ترك الأداء تسقط ثم بسرعة محاولة التقاطها .
٦. تعليم المسكة الصحيحة والحمل .
٧. تعليم طريقة ووضع الدفع الصحيح .

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات بين الطالبات فى رمي الأداة من الثبات بمواجهة الجسم لمقطع الرمي وإختيار أحسن مسافة .

الأدوات القانونية المستخدمة في التمرينات الفنية

الحبل - الطوق - الكرة - الزجاجات الخشبية - الشريط الثعباني .

الطوق

المكان: ١٢ × ١٢ متر ويخصم ١ من الدرجة في حالة الخروج عن الحدود .

أخطاء الأداء

- ☒ ارتداد الطوق مرة أو عدة مرات .
- ☒ ملامسة الطوق مرة أو عدة مرات .
- ☒ الاستلام وملامسة للساعد أو الذراع .
- ☒ فقدان التوازن والانحناء على الطوق .
- ☒ عدم اكتمال الدحرجة على الجسم كله .
- ☒ تصلب الذراع أثناء اللف حول اليد .
- ☒ اضطراب في اللف" أثناء اللف حول اليد"
- ☒ ثني خفيف أو ثني واضح في الذراع " أثناء الرمي " عدم توافق الجسم مع الأداء .

نوع الموسيقى: التي تتميز بالطابع البطيء والتنويع من البطيء للسريع حسب الحركة .

الختام

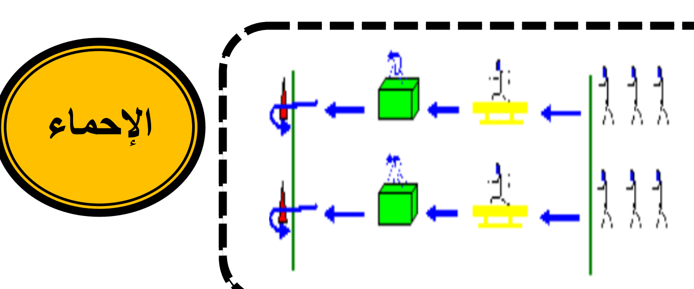
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــــراج الدرس

الإحماء

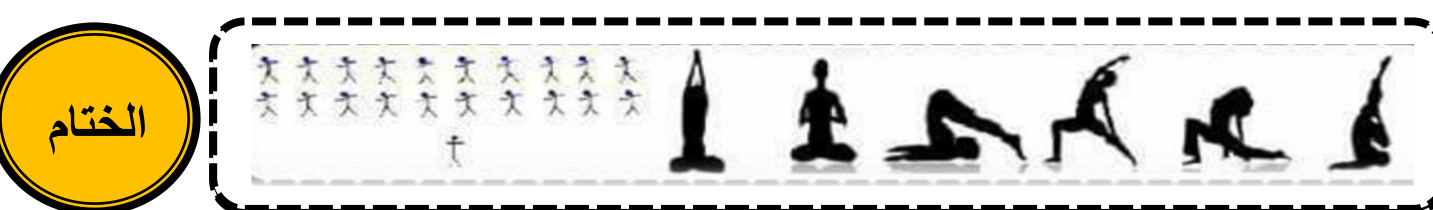
تضع المعلمة في بداية الملعب مقعد سويدي وفي المنتصف صندوق مقسم وعلى نهاية الملعب أقماع ويقسم الفصل إلي مجموعتين متساويتين وعند سماع الصافرة تقف كل مجموعة فوق المقعد للقفز بالقدمين ثم الجري إلي المراتب والصعود فوقها والقفز باليدين والقدمين والدوران حول القمع .



الاعـــداد البـــدنى

النشــــاط التعليمي والتطبيقي







الصف	الثالث	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	٥
تاريخ تنفيذ	من ....../...../........ الى ....../...../........	موضوع الدرس	تدريبات (الوثب والرمى والدفع) – بعض القواعد القانونية للتمرينات	

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على بعض التدريبات (الوثب والرمى والدفع) و بعض القواعد القانونية للتمرينات الفنية الإيقاعية
مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات المعطاه وأن تؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة { سباق الدحرجة }

الإعداد البدنــى

سرعة -: ....

رشاقة -: ....

مرونة -: ....

قوة -: ....

تحمل -: ....

التمرينات الفنية الايقاعية

المشي للأمام وللخلف

النشــاط التعليــمي والتطبيــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى
تدريبات على الوثب الطويل والوثب العالى والرمى والدفع

تمرينات فنية إيقاعية
بعض القواعد القانونية

تدريبات على الوثب الطويل والوثب العالى والرمى والدفع :

١. الجرى مع تزايد السرعة وأداء الوثب الطويل .
٢. الجرى السريع بقوة وأداء الوثب العالى.
٣. رمى كرة طبية لأبعد مسافة وبقوة .
٤. دفع الجلة لأبعد مسافة وبقوة .
٥. عمل مسابقات فى الوثب والرمى والدفع واختيار صاحبة أحسن مسافة .

الأدوات القانونية المستخدمة في التمرينات الفنية
الحبل - الطوق - الكرة - الزجاجات الخشبية - الشريط الثعباني .

الطوق

المكان: ١٢ × ١٢ متر ويخصم ١ من الدرجة في حالة الخروج عن الحدود .

أخطاء الأداء

- ☒ ارتداد الطوق مرة أو عدة مرات .
- ☒ ملامسة الطوق مرة أو عدة مرات .
- ☒ الاستلام وملامسة للساعد أو الذراع .
- ☒ فقدان التوازن والانحناء على الطوق .
- ☒ عدم اكتمال الدحرجة على الجسم كله .
- ☒ تصلب الذراع أثناء اللف حول اليد .
- ☒ اضطراب في اللف" أثناء اللف حول اليد"
- ☒ ثني خفيف أو ثني واضح في الذراع " أثناء الرمي " عدم توافق الجسم مع الأداء .

نوع الموسيقى: التي تتميز بالطابع البطيء والتنويع من البطيء للسريع حسب الحركة .

الختام

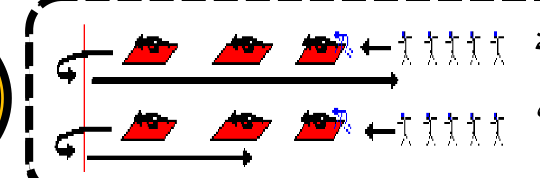
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخــــراج الدرس

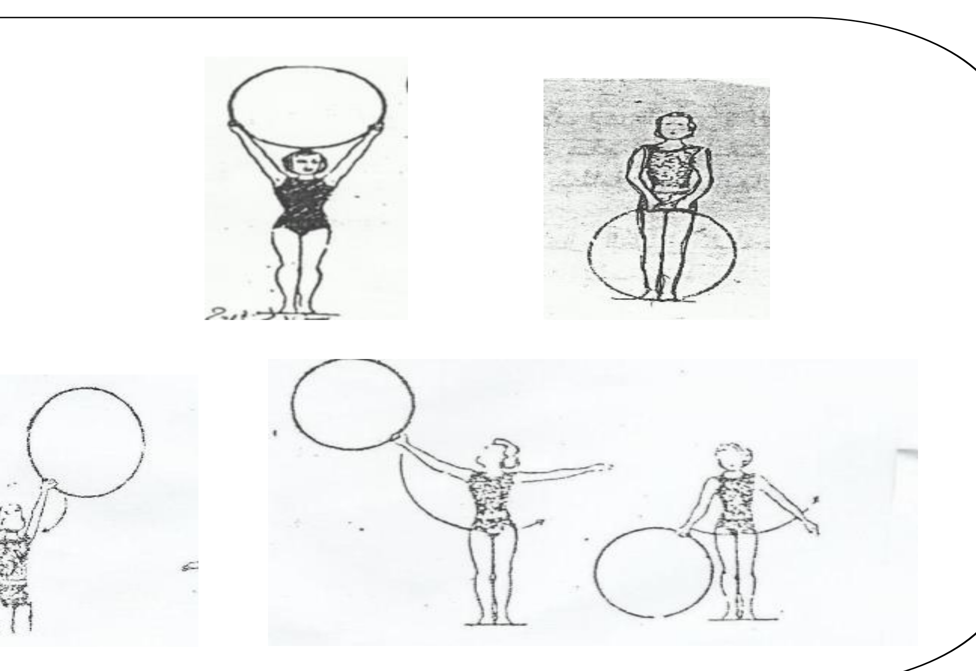
الإحماء

يقسم الفصل الي أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جمباز منفصلة عن الأخري عند سماع الصافرة تجري الأولى من كل قاطرة للدحرجة علي المراتب حتي نهاية السباق ثم العودة إلي القاطرة والفائزة من ينتهي أولاً

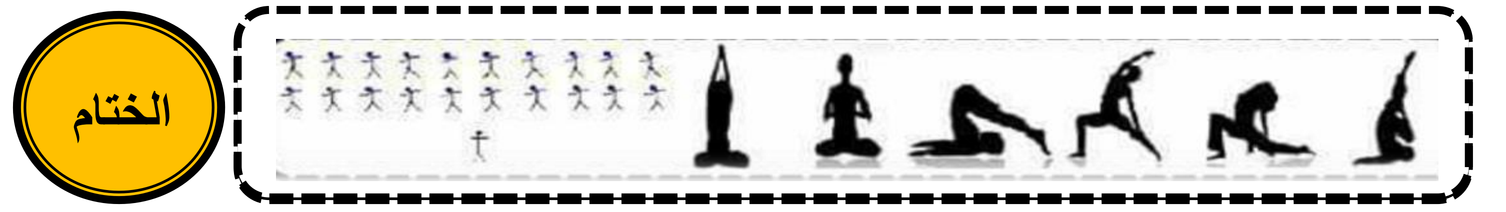




النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



الصف	الثالث	الوحدة/الثانية	رقم الدرس	٦

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	التقييم والقياس

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على بعض اختبارات التقيم والقياس
مهاري	أن تتعلم الطالبة أداء اختبارات التقيم والقياس التى تطلب منه
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة فوق وتحت

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قوة :- ....
تحمل :- ....

التمرينات الفنية الايقاعية

الجرى بأنواعه

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــق

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

التقييم والقياس واختبارات الأداء -القانون

تمرينات فنية إيقاعية

التقويم والقياس

اسم الاختبار :

عدو ٥٠ متر من البدء المنخفض .

طريقة الأداء :

تتخذ الطالبة وضع البدء المنخفض خلف خط البدء وعند سماع اشارة البدء تأخذ وضع خذ مكانك ثم استعد ومع صافرة المعلمة تقوم الطالبة بالعدو إلى أن تتخطى خط النهاية .

اسلوب التقدير :

تسجيل الزمن الذى استغرقته الطالبة من لحظة الانطلاق حتى تخطى خط النهاية .

اسم الإختبار :

جملة لتمرينات الارتداد والوثبات

- (الوقوف) التقاطع ثم عمل خطوة كليك مبتدئة بالرجل اليسرى (يميناً ثم يساراً على التوالى)
.
- أداء وثبة حصان جهة اليسار مبتدئة بالرجل اليسرى ، ثم وثبة مقص ناحية اليسار مع أداء لفة كاملة جهة اليسار .

اسلوب التقدير :

- الدرجة النهائية من ١٠ درجات .
- تمنح الطالبة درجتين على درجة إتقان كل حركة وجمال الأداء على النحو التالى :

١. خطوة (كليك) ٤ درجات جهة اليمين وجهة اليسار .
٢. وثبة الحصان درجتان ، وثبة المقص درجتان ، دورة كاملة بالجسم درجتان .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

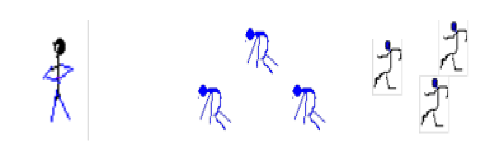
إخـــراج الدرس

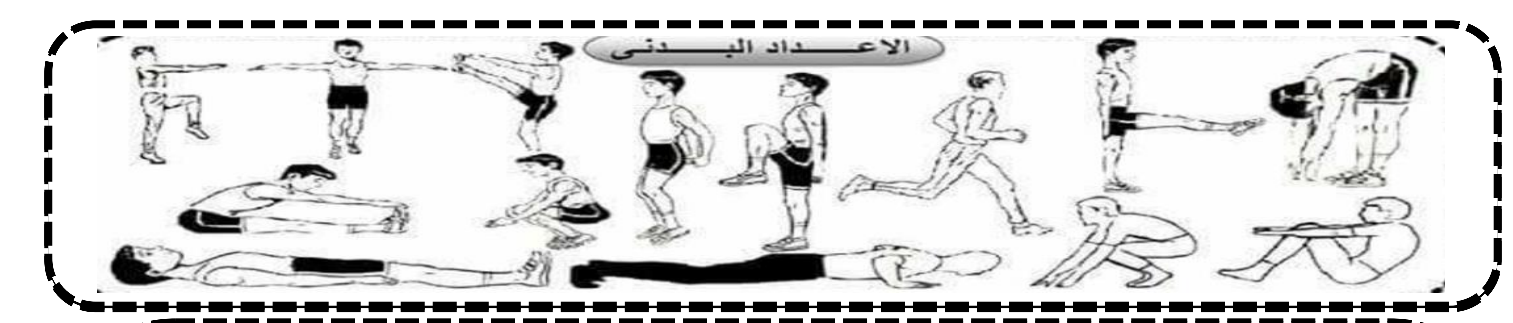


تنتشر الطالبات في انتشار حر داخل الملعب

وتقوم المعلمة بالإشارة إلى مكان معين في الملعب

وتقوم الطالبات بالجري عكس هذا الاتجاه





النشـــاط التعليمي والتطبيقي

